

**DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA JAKARTA**

Studi Kasus pada Siswi Kelas VII-2 VIII-1 dan IX-3

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Bahasa Indonesia
Menulis Karya Tulis Sederhana



**S E K O L A H
SANTA URSULA
J A K A R T A**

Disusun oleh :

1. Ivana Nova Notoprajitno 93/20
2. Michella Alexie Cloca 93/26
3. Michelle Angelique Sutanto 93/27
4. Vanessa Priyono 93/36

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SANTA URSULA
JAKARTA JALAN POS NOMOR 2 JAKARTA

2025/2026

**DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA JAKARTA**

Studi Kasus pada Siswi Kelas VII-2 VIII-1 dan IX-3

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Bahasa Indonesia
Menulis Karya Tulis Sederhana



**S E K O L A H
SANTA URSULA
J A K A R T A**

Disusun oleh :

1. Ivana Nova Notoprajitno 93/20
2. Michella Alexie Cloca 93/26
3. Michelle Angelique Sutanto 93/27
4. Vanessa Priyono 93/36

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SANTA URSULA

JAKARTA JALAN POS NOMOR 2 JAKARTA

2025/2026

LEMBAR PENGESAHAN
DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA
SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA JAKARTA



S E K O L A H
SANTA URSULA
J A K A R T A

Disusun oleh :

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Ivana Nova Notoprajitno | 93/20 |
| 2. Michella Alexie Cloca | 93/26 |
| 3. Michelle Angelique Sutanto | 93/27 |
| 4. Vanessa Priyono | 93/36 |

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Yuvensia Kharisma Novena

Tanggal : _____

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjat kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Berkat yang telah dikaruniai oleh-Nya. Kami dapat menyelesaikan karya tulis sederhana ini yang berjudul “DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA JAKARTA”. Karya tulis sederhana ini membahas mengenai pengalaman siswi SMP Santa Ursula Jakarta dalam mengikuti berbagai lomba, baik akademik maupun non-akademik. Karya tulis ini juga membahas bagaimana peran keikutsertaan tersebut untuk meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi siswi.

Karya tulis ini kami buat dengan tujuan memenuhi tugas Bahasa Indonesia kelas IX. Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswi SMP Santa Ursula Jakarta lebih terinspirasi untuk berpartisipasi dalam lomba dan mengetahui apa dampak positif mengikuti lomba. Pada kesempatan ini, kami juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Vina Agustin selaku Kepala SMP Santa Ursula Jakarta yang telah mengizinkan kami melaksanakan dan menyelesaikan proyek karya tulis ini.
2. Ibu Yuvensia Kharisma Novena selaku pembimbing dan guru mata pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX-3 yang telah mengajarkan, membimbing, serta memberikan saran selama pembuatan karya tulis ilmiah ini.
3. Para anggota tim peneliti yang telah bekerja sama dan berusaha dalam mengumpulkan data serta menyusun karya tulis ini dengan lengkap, informatif, dan maksimal.
4. Seluruh responden yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan jawaban dan tanggapan yang sangat berguna dalam proses pembuatan karya tulis ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami memohon maaf apabila terdapat kekeliruan dalam penyusunannya. Kami berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi siswi, guru, dan pihak sekolah dalam menumbuhkan semangat untuk mengembangkan potensi diri melalui berbagai ajang lomba, serta menjadi motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi di lingkungan sekolah.

Jakarta, 28 November 2025

Tim Peneliti.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	8
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori.....	12
2.1.1 Pengertian Perlombaan.....	12
2.1.2 Sejarah Perlombaan.....	13
2.1.3 Jenis-jenis Perlombaan Berdasarkan Bidangnya.....	14
2.1.3.1 Bidang Akademik	
2.1.3.2 Bidang Seni dan Budaya	
2.1.3.3 Bidang Olahraga	
2.1.3.4 Bidang Teknologi dan inovasi	
2.1.3.5 Bidang Keterampilan	
2.1.3.6 Bidang Keagamaan..	

2.1.4 Pengertian Kepercayaan Diri.....	16
2.1.5 Pengaruh Perlombaan terhadap Kepercayaan Diri Siswi.....	17
2.1.6 Pengertian Prestasi.....	18
2.1.7 Pengaruh Perlombaan terhadap Prestasi Siswi.....	19

2.2 Hipotesis.....	20
--------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	21
3.2 Jenis Penelitian.....	21

3.3 Sumber Data.....	21
----------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Angket.....	23
-----------------------	----

4.1.1 Hasil Angket Kuesioner Tertutup.....	23
--	----

4.1.2 Hasil Angket Kuesioner Terbuka.....	30
---	----

4.2 Hasil Wawancara.....	32
--------------------------	----

PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....	35
---------------------	----

5.2 Saran.....	36
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keikutsertaan siswi dalam kegiatan perlombaan, baik akademik dan non-akademik adalah salah satu faktor penting terhadap perkembangan bakat, minat, dan potensi yang dimiliki seorang siswi. Perlombaan pada dasarnya adalah wadah bagi siswi untuk mengadu atau menguji kecepatan, ketangkasan, keterampilan maupun kepandaian seseorang agar dapat mencapai suatu tujuan yang biasa merupakan kemenangan. Selain untuk menguji keahlian, perlombaan dapat mempengaruhi rasa percaya diri manusia secara signifikan terhadap bakatnya, terutama pada usia remaja. Bagi para remaja yang masih sedang dalam tahap mencari jati diri dan potensinya, mengikuti perlombaan dapat menjadi pengalaman yang sangat berharga apapun itu hasilnya. Sekarang ini, sudah tersedia banyak perlombaan yang dapat diikuti secara terbuka baik kompetisi secara akademik maupun non-akademik, memberikan peluang untuk para siswi untuk mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang dimilikinya. Melalui partisipasi dalam lomba, siswi dapat meningkatkan kemampuan sesuai dengan bidangnya yang mungkin belum sepenuhnya diperoleh di sekolah. Sehingga, kegiatan lomba menjadi sarana pembelajaran di luar lingkungan kelas yang memperkaya pengalaman dan wawasan siswi.

Perlombaan bukan hanya tentang menang atau kalah saja, kita juga bisa mendapatkan pengalaman yang berharga yang tidak selalu diperoleh dalam ruang kelas. Melalui sistem menang dan kalah tersebut perlombaan dapat menjadi sarana untuk memperbaiki dan mengevaluasi diri. Namun, pada zaman sekarang terlihat bahwa tidak terlalu banyak siswi yang memiliki minat untuk berpartisipasi dalam lomba. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketakutan akan kekalahan, kurangnya rasa percaya diri terhadap keahliannya, tidak mendapat dukungan, minimnya motivasi, pengalaman buruk yang dialami di perlombaan sebelumnya. Selain faktor dari diri siswi, dukungan sekolah juga berperan penting dalam keberhasilan di ajang lomba.

Sekolah dapat membantu melalui pemberian informasi lomba yang sesuai minat, menyediakan pembinaan dan pelatihan, memberikan motivasi, serta menyediakan fasilitas yang memadai. Dengan adanya dukungan tersebut, siswi akan lebih percaya diri untuk berpartisipasi dan memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diungkapkan diatas, maka tim peneliti memutuskan untuk memilih judul “DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA JAKARTA” untuk mempelajari sejauh mana partisipasi dalam perlombaan dapat berkontribusi terhadap pengembangan diri dan pencapaian prestasi siswi di sekolah.

Menurut John Dewey (1934) lomba bukan hanya sekadar ajang untuk menang atau kalah, melainkan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas individu melalui pengalaman dan interaksi yang bermakna. Pandangan ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Armed Forces Medical College di Dhaka, yang menunjukkan bahwa siswi yang telah mengikuti kompetisi perlombaan dalam ekstrakurikuler memiliki kehadiran serta hasil ujian yang lebih baik, sekitar 91,96% dibandingkan dengan hanya 55,35% pada siswi yang tidak pernah mengikuti perlombaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Apa pengaruh keikutsertaan siswi SMP Santa Ursula Jakarta dalam lomba akademik dan non-akademik terhadap perkembangan rasa percaya diri dan prestasi?
2. Mengapa sebagian siswi kurang memiliki minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan lomba?
3. Bagaimana peran sekolah dalam mendukung keberhasilan siswi dalam lomba?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh keikutsertaan siswi dalam lomba akademik maupun non-akademik terhadap perkembangan rasa percaya diri dan prestasi siswi.
2. Untuk mengidentifikasi faktor yang menyebabkan sebagian siswi menjadi kurang berminat untuk mengikuti lomba.
3. Untuk mengetahui bentuk dukungan yang diberikan sekolah dalam membantu siswi meraih keberhasilan dalam lomba.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswi

Dengan dilaksanakannya penelitian ini, diharapkan siswi dapat memahami secara lebih mendalam manfaat dan dampak keikutsertaan mereka dalam lomba. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong semangat siswi untuk berpartisipasi dalam berbagai lomba akademik maupun non-akademik, serta menumbuhkan kemauan untuk lebih aktif mengikuti lomba.

2. Bagi guru

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru dan kepala sekolah untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam mendukung serta meningkatkan partisipasi siswi di berbagai lomba.

3. Bagi masyarakat/pihak lain

Penelitian ini membantu masyarakat, orang tua, dan pihak terkait memahami pentingnya lomba dalam membangun kepercayaan diri serta mengembangkan minat siswi. Dengan pemahaman ini, mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung, memotivasi, dan memberi kesempatan lebih luas bagi siswi untuk berkembang serta meraih prestasi.

4. Bagi peneliti

Bagi tim peneliti, tugas ini merupakan kesempatan untuk memperdalam pemahaman mengenai pengaruh keikutsertaan lomba dalam bidang pendidikan maupun pembangunan karakter. Selain itu, penelitian ini juga digunakan untuk memenuhi penilaian karya tulis Bahasa Indonesia.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian perlombaan

Di kehidupan zaman modern yang sudah mulai berkembang dengan teknologi yang bervariasi tentunya, kehidupan manusia tidak akan pernah lepas dari kata “Perlombaan”. Berdasarkan KBBI, istilah perlombaan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk mengadu kecepatan, keterampilan, kelincahan, ketangkasan dan sebagainya (KBBI 1998). Kata perlombaan biasa dikaitkan dengan konteks olahraga dikarenakan dengan asal mulanya kata tersebut muncul. Perlombaan berawal dari bahasa Yunani Kuno “*Athlon*” yang memiliki arti “berlomba” dan “bertanding”. Tidak lepas dari konteks olahraga saja, seiring berjalannya waktu, berbagai jenis perlombaan mulai bermunculan.

Di era modern, perlombaan tidak lagi terbatas hanya pada bidang olahraga. Seiring berjalannya waktu, berbagai jenis perlombaan mulai bermunculan dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Di lingkungan pendidikan, misalnya, perlombaan hadir dalam bentuk akademis maupun non-akademis. Perlombaan akademis dapat berupa olimpiade sains, lomba debat, atau lomba karya tulis, sedangkan perlombaan non-akademis dapat meliputi bidang seni, keterampilan, hingga kepemimpinan. Melalui variasi jenis perlombaan tersebut, setiap siswi memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi diri, mengasah kemampuan, serta menumbuhkan kepercayaan diri melalui pengalaman bertanding secara sehat.

2.1.2 Sejarah Perlombaan

Perlombaan telah berlangsung sejak masa kuno, dimulai pada sekitar 1.600 SM hingga 1.100 SM pada periode Mycenaean. Pada peradaban Minoa di Pulau Kreta, yang merupakan peradaban Zaman

Perunggu (*Bronze Age*), sudah dikenal adanya perlombaan olahraga seperti tinju dan gulat. Tradisi ini kemudian berkembang di Yunani Kuno dengan diselenggarakannya Olimpiade pertama pada tahun 776 SM sebagai bentuk penghormatan kepada dewa Zeus. Olimpiade Kuno dilaksanakan setiap empat tahun sekali, dan awalnya hanya terdapat satu jenis lomba yaitu lari stadion. Namun, seiring waktu cabang perlombaan bertambah menjadi pentathlon, gulat, tinju, pankration, serta balap kuda dan kereta perang. Olimpiade ini terus diadakan hingga tahun 393 M ketika Kaisar Theodosius I melarangnya karena dianggap sebagai praktik pagan. Akibatnya, tradisi Olimpiade hilang lebih dari seribu tahun hingga akhirnya Olympia digali kembali pada abad ke-19 oleh arkeolog Jerman Ernst Curtius. Setelah runtuhan Kekaisaran Romawi, bentuk perlombaan juga mengalami transformasi, seperti permainan bola desa yang keras, turnamen ksatria, serta olahraga elit berupa pacuan kuda dan berburu pada masa Abad Pertengahan, meskipun banyak permainan rakyat kala itu dilarang oleh penguasa.

Memasuki era Renaisans, perlombaan semakin terorganisasi dengan adanya pembangunan lapangan khusus dan munculnya klub-klub elit. Pada abad ke-18 dan ke-19, pengaruh Revolusi Industri serta berkembangnya universitas di Inggris mendorong lahirnya aturan-aturan olahraga modern yang lebih baku, menghasilkan cabang-cabang populer seperti sepak bola, tenis, dan kriket. Kebangkitan Olimpiade modern sendiri dimulai pada tahun 1896 oleh Pierre de Coubertin di Athena, yang menandai awal dari globalisasi olahraga. Sejak abad ke-20, perlombaan berkembang pesat menjadi industri global berkat dukungan media massa, televisi, dan internet, serta semakin inklusif dengan melibatkan perempuan. Tidak hanya terbatas pada ranah olahraga, perlombaan kini juga meluas ke berbagai bidang lain seperti akademik, seni, dan teknologi. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa perlombaan terus bertransformasi seiring perubahan zaman, sekaligus menjadi wadah

penting bagi manusia dalam menyalurkan potensi, mengasah kemampuan, dan mencapai prestasi.

2.1.3 Jenis-Jenis Perlombaan Berdasarkan Bidangnya

2.1.3.1 Bidang Akademik

Perlombaan akademik adalah ajang kompetisi yang mengukur kemampuan kognitif peserta dalam bidang ilmu pengetahuan dan mata pelajaran tertentu. Contoh dari lomba akademik antara lain olimpiade sains, lomba matematika, debat, karya tulis ilmiah, dan cerdas cermat. Lomba jenis ini berperan penting dalam memperdalam wawasan, melatih berpikir kritis, serta mengasah keterampilan analisis yang tidak hanya bermanfaat untuk lomba itu sendiri, tetapi juga untuk pembelajaran di sekolah. Selain itu, perlombaan akademik dapat menumbuhkan semangat belajar dan motivasi untuk berprestasi lebih tinggi. Karena itu, lomba akademik dapat menjadi wadah untuk siswa mengembangkan bakat intelektualnya.

2.1.3.2 Bidang Seni dan Budaya

Perlombaan seni dan budaya merupakan ajang yang menekankan kreativitas, ekspresi diri, serta pelestarian nilai-nilai budaya. Contoh dari lomba ini antara lain lomba tari tradisional, paduan suara, teater, melukis, maupun desain. Melalui perlombaan ini, peserta tidak hanya mengasah keterampilan artistik tetapi juga belajar menghargai keberagaman budaya dan estetika. Lomba seni juga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berkomunikasi melalui karya yang ditampilkan. Oleh karena itu, perlombaan seni dan budaya memiliki peran penting dalam membangun karakter kreatif dan apresiatif pada diri siswi.

2.1.3.3 Bidang Olahraga

Perlombaan olahraga adalah ajang yang melibatkan aktivitas fisik untuk menguji keterampilan, kecepatan, kekuatan,

dan strategi. Contohnya adalah lomba lari, voli, basket, renang, hingga bela diri. Selain menyehatkan tubuh, perlombaan olahraga juga menumbuhkan nilai sportivitas, disiplin, serta kerja sama tim. Melalui persaingan yang sehat, peserta belajar mengendalikan emosi, mengatur strategi, dan menghadapi tekanan kompetisi. Dengan demikian, perlombaan olahraga berfungsi tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sarana pembinaan fisik dan mental siswi.

2.1.3.4 Bidang Teknologi dan inovasi

Perlombaan teknologi dan inovasi adalah ajang yang menitikberatkan pada kemampuan berpikir kreatif dalam memanfaatkan teknologi untuk menyelesaikan masalah. Contoh dari lomba ini antara lain lomba robotik, coding, desain aplikasi, hingga karya ilmiah yang berhubungan dengan lingkungan atau sosial. Perlombaan jenis ini menuntut peserta untuk menggabungkan teori dengan praktik, melatih pemecahan masalah secara kritis, serta mendorong daya inovatif. Selain itu, ajang ini juga membentuk keterampilan kerja sama tim dan keberanian mencoba hal baru meskipun berisiko gagal. Oleh karena itu, lomba teknologi dan inovasi sangat relevan dalam menghadapi perkembangan zaman modern.

2.1.3.5 Bidang Keterampilan

Perlombaan keterampilan adalah ajang yang menguji kemampuan praktis dan fungsional yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari maupun dunia kerja. Contohnya adalah lomba public speaking, kepemimpinan, menulis esai, keterampilan tangan seperti menjahit, merenda, hingga lomba kewirausahaan. Lomba keterampilan melatih keberanian mengambil keputusan, kedisiplinan, serta kemampuan beradaptasi dengan tantangan baru. Peserta juga belajar dari keberhasilan maupun kegagalan, yang membentuk mental pantang menyerah. Dengan demikian,

perlombaan keterampilan membantu siswi mengembangkan kemandirian, kreativitas, dan rasa percaya diri.

2.1.3.6 Bidang Keagamaan

Perlombaan keagamaan adalah ajang yang berfokus pada pemahaman, penghayatan, dan pengamalan nilai-nilai spiritual sesuai ajaran agama. Lomba ini dapat berupa cerdas cermat agama, lomba baca kitab suci, paduan suara rohani, atau penulisan karya religius. Tujuan utama dari lomba ini adalah memperkuat iman, menanamkan nilai moral, serta membentuk karakter religius peserta. Selain itu, perlombaan keagamaan juga mengajarkan nilai kebersamaan, toleransi, dan sikap rendah hati dalam berkompetisi. Dengan demikian, ajang ini berperan penting dalam pembinaan spiritual dan pembentukan karakter siswi.

2.1.4 Pengertian kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Rasa percaya diri membuat individu mampu menilai dirinya secara positif, menerima kelebihan sekaligus kekurangannya serta berani mengambil keputusan tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain. Menurut *Psychology BINUS University*, kepercayaan diri merupakan kemampuan untuk meyakinkan diri atas kemampuan yang dimiliki sekaligus mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang percaya diri tidak hanya yakin terhadap dirinya, tetapi juga mampu membuat hubungan sosial yang lebih sehat dan berani menghadapi tantangan baru. Sementara itu, berdasarkan Universitas Medan Area menekan bahwa percaya diri juga berkaitan dengan erat rasa tanggung jawab dan kebanggaan terhadap diri karena keyakinan yang sehat selalu disertai dengan kesiapan untuk menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

Kepercayaan diri dapat dipahami sebagai perpaduan antara pikiran, perasaan dan tindakan. Dari sisi psikologis, individu yang percaya diri melihat dirinya secara positif dan yakin mampu mengatasi hambatan. Dari sisi sikap atau emosi, ia memiliki perasaan bangga, tenang, dan optimis dalam menjalani proses hidup. Sementara itu dari sisi perilaku, rasa percaya diri mendorong keberanian untuk mencoba, mengambil keputusan serta bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat. Faktor lingkungan, pengalaman hidup dan pola asuh sangat mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri. Anak yang dibesarkan dengan apresiasi, dorongan positif dan kesempatan mencoba biasanya tumbuh lebih yakin pada dirinya, sedangkan pola asuh yang penuh kritik atau sedikitnya dukungan cenderung membuat individu lebih ragu pada kemampuannya. Dengan demikian, kepercayaan diri bukan hanya sifat bawaan tetapi sikap psikologis yang bisa dibangun, dilatih dan dipelihara. Individu yang percaya diri bukan artinya bebas dari rasa takut atau ragu tetapi mampu mengendalikannya dan tetap melangkah maju dengan keyakinan pada kemampuan diri untuk meraih tujuan hidup.

2.1.5 Pengaruh Perlombaan terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Perlombaan, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, selalu membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan diri siswi. Menurut Jurnal Prestasi Olahraga, partisipasi dalam kegiatan seperti lomba dan ekstrakurikuler berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Semakin aktif seorang siswi terlibat dalam kegiatan tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa perlombaan juga memiliki sisi negatif. Tekanan dan stres kerap muncul akibat ekspektasi berlebihan dari berbagai pihak seperti orang tua maupun guru, disertai rasa takut gagal atau pengalaman kalah. Selain itu, perlombaan seringkali dijadikan sebagai alat perbandingan sosial yang justru dapat menurunkan rasa percaya diri. Dalam beberapa kasus, siswi bahkan terjebak dalam pola pikir *fixed*

mindset. Menurut Carol Dweck, *fixed mindset* merupakan pola berpikir yang meyakini kemampuan seseorang bersifat tetap dan tidak dapat berkembang, sehingga fokusnya lebih pada pembuktian diri daripada usaha untuk bertumbuh.

Di sisi lain, perlombaan juga dapat menjadi sarana penting bagi siswi untuk mengenali potensi diri secara lebih mendalam. Melalui proses mengikuti lomba, siswi belajar menilai sejauh mana kemampuan yang dimilikinya, aspek apa saja yang perlu ditingkatkan, serta strategi apa yang paling efektif untuk mencapai tujuan. Proses ini menumbuhkan kesadaran diri sehingga kepercayaan diri yang terbentuk tidak hanya bersumber dari hasil kemenangan, tetapi juga dari pemahaman yang lebih realistik terhadap kekuatan dan kelemahan diri. Dengan demikian, pengalaman berkompetisi mendorong terbentuknya *self esteem* yang lebih stabil, karena siswi menyadari bahwa keberhasilan bukanlah sekadar soal menang atau kalah, melainkan hasil dari usaha, pembelajaran, dan perkembangan pribadi. Oleh karena itu, lomba berfungsi bukan hanya sebagai ajang persaingan, melainkan juga sebagai ruang pengembangan diri yang dapat memperkuat kepercayaan diri siswi secara berkelanjutan.

2.1.6 Pengertian Prestasi

Prestasi berasal dari bahasa Belanda *prestatie* yang berarti hasil dari suatu usaha. Dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari, prestasi dapat diartikan sebagai pencapaian yang diraih seseorang melalui kerja keras, ketekunan, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan. Prestasi pada umumnya dibedakan menjadi dua bidang utama. Pertama, prestasi akademik yang ditunjukkan melalui perolehan nilai yang baik, keberhasilan dalam ujian, maupun pencapaian dalam kompetisi ilmiah. Kedua, prestasi non-akademik yang mencakup keterampilan dan keberhasilan di luar bidang akademik, seperti seni, olahraga, maupun kegiatan organisasi. Misalnya, seorang siswa yang aktif dalam organisasi sekolah dan mampu menjalankan tanggung

jawabnya dengan baik dapat dikategorikan memiliki prestasi non-akademik. Dengan demikian, prestasi tidak hanya terbatas pada ranah akademis, tetapi juga mencakup berbagai aspek yang menunjukkan kemampuan dan pencapaian individu.

Keberadaan prestasi memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik. Melalui pencapaian yang diraih, potensi diri dapat terasah, karakter pribadi terbentuk, serta sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja keras semakin berkembang. Lebih dari itu, prestasi juga berfungsi sebagai faktor pendukung dalam memperoleh berbagai kesempatan, seperti beasiswa, penghargaan, maupun peluang melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Secara umum, individu yang berprestasi menunjukkan sifat pantang menyerah, antusias dalam menjalankan tugas, penuh semangat, serta mampu menampilkan inisiatif dan kreativitas. Oleh karena itu, prestasi bukan hanya menjadi sumber kebanggaan pribadi, melainkan juga memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitar serta menjadi motivasi bagi orang lain untuk terus berusaha mencapai pencapaian yang lebih baik.

2.1.7 Pengaruh Perlombaan terhadap Prestasi Siswa

Mengikuti lomba memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi siswi karena mendorong mereka untuk memperdalam pengetahuan di luar kurikulum sekolah. Dalam proses persiapan menghadapi kompetisi, siswi terbiasa belajar lebih giat, membaca berbagai referensi tambahan, serta berlatih soal dengan variasi yang lebih luas. Hal ini membuat pemahaman mereka terhadap materi pelajaran menjadi lebih mendalam. Selain itu, kegiatan lomba juga melatih kemampuan berpikir kritis karena peserta dituntut untuk memecahkan masalah secara cepat, tepat, dan efektif. Dengan demikian, perlombaan dapat meningkatkan keterampilan akademik sekaligus menumbuhkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan terarah.

Lebih jauh lagi, siswi yang aktif mengikuti perlombaan cenderung memiliki nilai akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terlibat, karena terbiasa menghadapi tantangan dan tekanan. Perlombaan juga menumbuhkan kemandirian dalam belajar serta kedisiplinan dalam mengatur waktu, dua hal yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di sekolah. Aktivitas lomba tidak hanya menjadi wadah pengembangan diri, tetapi juga sarana penting dalam meningkatkan kualitas akademik dan non-akademik siswi. Melalui pengalaman berkompetisi, siswi menjadi lebih siap menghadapi ujian maupun tantangan lain, karena sudah terlatih untuk tampil optimal dalam kondisi penuh tekanan.

2.2 **Hipotesis**

Perlombaan merupakan suatu ajang yang tidak hanya berfokus pada kemenangan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Keikutsertaan siswi dalam perlombaan dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mereka ter dorong untuk berani tampil, menunjukkan kemampuan, serta mengelola emosi dalam situasi kompetitif. Namun, dampak perlombaan terhadap kepercayaan diri tidak selalu positif, karena adanya faktor naik-turun yang dipengaruhi oleh cara siswi merespons keberhasilan maupun kegagalan. Siswi yang mampu menerima hasil dengan lapang dada, baik saat menang maupun kalah, akan menjadikan perlombaan sebagai pengalaman berharga untuk terus berkembang. Dengan demikian, perlombaan dapat menjadi wadah yang efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri secara sehat, asalkan siswi dapat merespons setiap pengalaman dengan sikap positif.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di **SMP Santa Ursula Jakarta**, yang berlokasi di Jalan Pos Nomor 2, Pasar Baru, Sawah Besar, Jakarta Pusat. Sekolah ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian, yaitu menggali pengalaman siswi SMP Santa Ursula yang menjadi narasumber utama. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu 4 bulan dari **Agustus 2025 hingga November 2025**, menyesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah serta ketersediaan siswi yang bersedia untuk diwawancara atau memberikan data terkait keikutsertaan mereka dalam lomba.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian yang kami gunakan adalah metode kualitatif. Kualitatif merupakan penelitian bersifat deskriptif dan berfokus pada pemahaman yang dalam melalui data non-numerik, seperti wawancara, observasi, dan dokumen. Creswell (2010) menyatakan bahwa kualitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai ataupun diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi. Penelitian ini bertujuan agar mendapatkan informasi yang lebih dalam serta penyajian informasi lebih mendetail. Metode kualitatif ini memerlukan data yang lengkap dan dalam untuk membuat suatu penelitian yang bagus secara kualitas. Sejalan dengan itu, menurut Sugiyono (2014:15), metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah sebagai lawannya yaitu eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci pengambilan sampel data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan berupa gabungan, analisis data bersifat induktif maupun kualitatif, serta hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

3.3 Sumber Data

Penulis menggunakan beberapa sumber data dalam penelitian terhadap siswi SMP Santa Ursula Jakarta, yaitu melalui Google Forms dan wawancara. Google Forms disebarluaskan secara online dan terdiri atas kuesioner terbuka dan tertutup. Kuesioner terbuka memberikan kebebasan kepada responden untuk menjawab sesuai pengalaman, pendapat, atau perasaan mereka, sehingga informasi yang diperoleh lebih variatif. Sementara itu, kuesioner tertutup menyediakan jawaban dalam bentuk pilihan, sehingga responden tinggal memilih opsi yang paling sesuai dengan kondisi mereka. Penggunaan kedua jenis kuesioner ini diharapkan dapat memberikan data yang lebih lengkap dan representatif dari populasi yang diteliti.

Selain angket, penulis juga melakukan wawancara dengan salah satu siswi, yaitu Madeleine Widjaja, untuk memperoleh informasi tambahan yang relevan dengan penelitian. Wawancara ini memungkinkan peneliti memahami konteks dan alasan di balik jawaban responden secara lebih jelas. Dengan kombinasi angket dan wawancara, penelitian ini diharapkan menghasilkan data yang lengkap dan jelas. Data yang diperoleh dapat menggambarkan pengalaman, pendapat, dan perasaan responden secara utuh. Pendekatan ini sesuai dengan metode kualitatif yang menekankan pemahaman makna dari data.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisis Data

Analisis data dalam karya tulis ilmiah adalah proses mengolah dan menafsirkan data yang telah dikumpulkan agar dapat menjawab rumusan masalah penelitian. Tahap ini membantu peneliti menemukan pola, hubungan, atau makna dari data yang diperoleh. Data kemudian diolah dan disajikan secara sistematis agar mudah dipahami. Hasil analisis menjadi dasar untuk menarik kesimpulan yang logis dan mendukung tujuan penelitian.

4.1.1 Hasil Angket Kuesioner Tertutup

Data diambil dari hasil angket Karya Tulis yang sudah kami edarkan kepada kelas-kelas yang ditujukan. Hasil angket dinyatakan dalam bentuk diagram ataupun data-data yang sudah dikumpulkan melalui pilihan-pilihan yang sudah ada. Penyebaran angket kami mulai dari tanggal **6 Oktober sampai 17 Oktober 2025**.

Diagram 4.1.1.1



Berdasarkan diagram di atas, 86,2% responden pernah mengikuti lomba, baik yang diadakan oleh sekolah maupun di luar sekolah. Sementara itu, 13,8% responden tidak pernah mengikuti lomba. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pengalaman

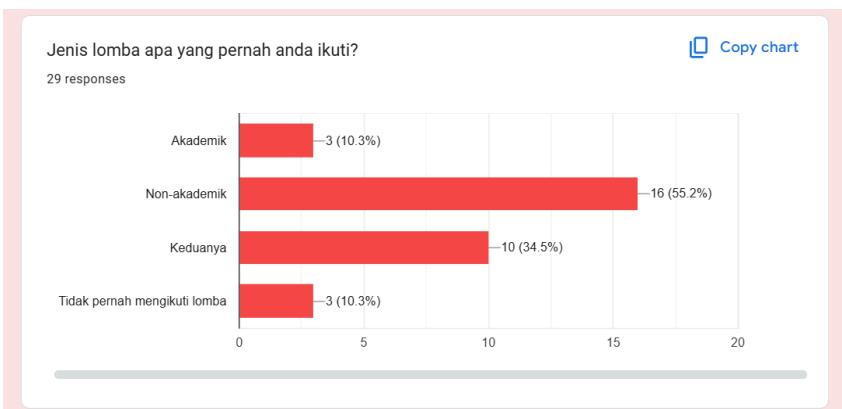
berpartisipasi dalam perlombaan, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswa yang belum pernah mengikuti kegiatan tersebut.

Diagram 4.1.1.2



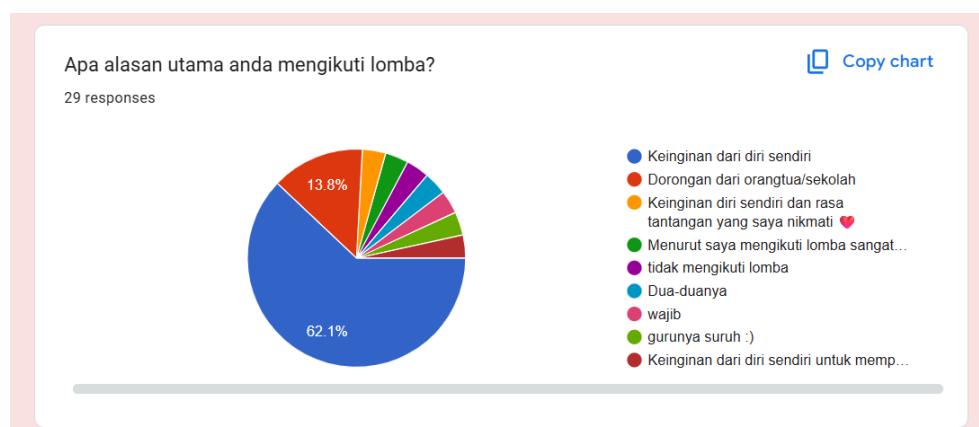
Berdasarkan diagram berikutnya, 55,2% responden hampir tidak pernah mengikuti perlombaan, yaitu hanya 1–3 kali dalam satu tahun. Kemudian, 20,7% responden jarang mengikuti perlombaan, yakni sekitar 4–6 kali dalam setahun. Selain itu, 3,4% responden sangat sering mengikuti perlombaan, yaitu 7–10 kali dalam setahun. Sisanya tidak pernah atau hanya kadang-kadang mengikuti lomba, sehingga belum dapat dikategorikan sebagai peserta aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa pernah mengikuti lomba, intensitas partisipasi mereka masih beragam.

Diagram 4.1.1.3



Berdasarkan diagram di atas, 55,2% responden mengikuti perlombaan non-akademik. Sementara itu, 34,5% responden mengikuti perlombaan yang bersifat akademik sekaligus non-akademik. Adapun 10,3% responden lainnya hanya mengikuti perlombaan akademik atau bahkan belum pernah mengikuti perlombaan sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis perlombaan yang diikuti siswa cukup beragam, dengan kecenderungan lebih tinggi pada kegiatan non-akademik.

Diagram 4.1.1.4



Berdasarkan diagram di atas, 62,1% responden mengikuti perlombaan atas keinginan mereka sendiri. Sementara itu, 13,8% responden mengikuti perlombaan karena dorongan orang tua atau pihak sekolah. Sisanya mengikuti perlombaan karena berbagai alasan lainnya, seperti kewajiban sekolah, kombinasi antara keinginan pribadi dan dorongan pihak lain, atau karena ditunjuk langsung oleh guru. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti perlombaan cukup beragam, meskipun sebagian besar terdorong oleh kemauan pribadi.

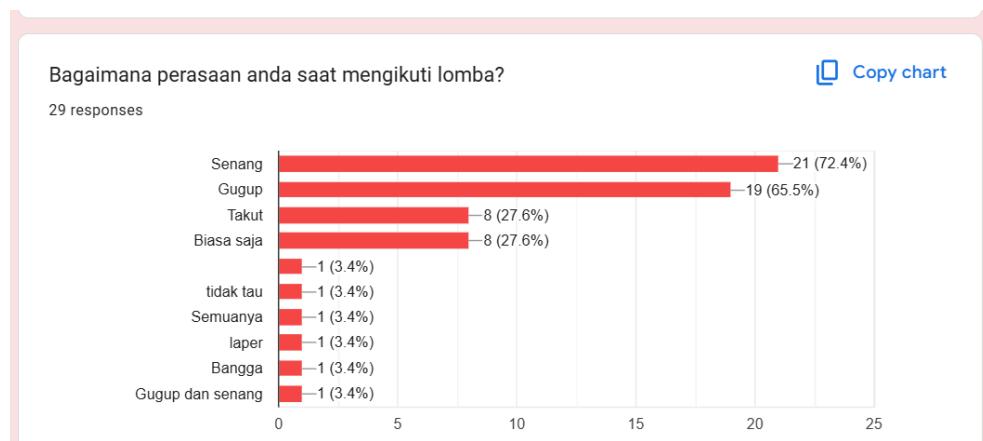


Diagram 4.1.1.5

Berdasarkan diagram di atas, 72,4% responden menyatakan bahwa mereka merasa senang saat mengikuti lomba. Selain itu, sekitar 65,5% responden juga merasakan gugup ketika melaksanakan lomba. Sisanya menggambarkan perasaan lain seperti takut, biasa saja, atau emosi lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki perasaan positif dan antusias dalam mengikuti lomba, meskipun rasa gugup tetap menjadi reaksi alami yang muncul sebelum atau selama bertanding.

Diagram 4.1.1.6



Berdasarkan diagram di atas, skala 1–5 digunakan untuk menunjukkan tingkat persetujuan responden, dengan 1 = tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Sebanyak 37,9% responden menyatakan setuju bahwa pengalaman menang atau kalah dalam lomba dapat memengaruhi rasa percaya diri mereka. Kemudian, 24,1% responden sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

Sementara itu, 20,7% responden berada pada posisi netral, artinya pengalaman menang atau kalah bisa saja memengaruhi atau tidak memengaruhi kepercayaan diri mereka. Adapun 10,3% responden tidak

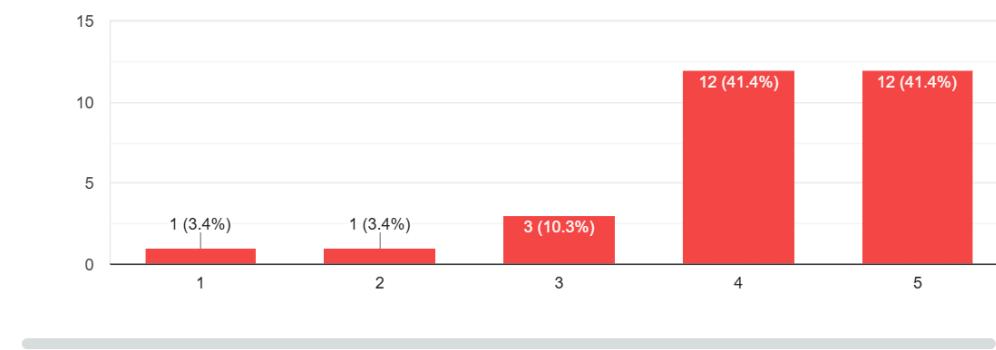
setuju, dan 6,9% responden kurang setuju bahwa pengalaman tersebut berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa bahwa hasil lomba memiliki dampak tertentu terhadap kepercayaan diri mereka.

Diagram 4.1.1.7

Seberapa besar dukungan guru dan teman bisa menambah rasa percaya diri anda saat lomba?

[Copy chart](#)

29 responses



Berdasarkan diagram di atas, skala 1–5 digunakan untuk menunjukkan tingkat persetujuan responden, dengan 1 = tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Sebanyak 41,4% responden sangat setuju bahwa dukungan guru dan teman dapat meningkatkan rasa percaya diri saat mengikuti lomba. Jumlah yang sama, yaitu 41,4% responden, juga menyatakan setuju.

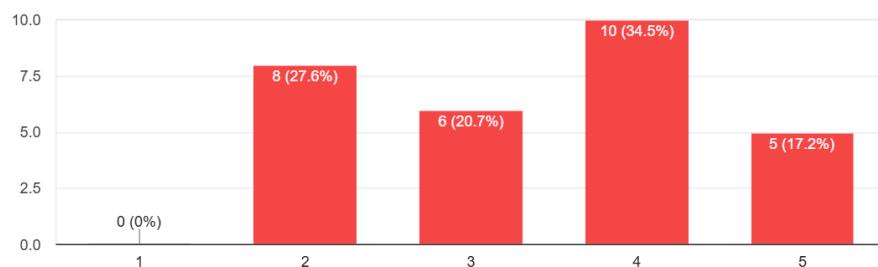
Sementara itu, 10,3% responden berada pada posisi netral, yang berarti dukungan guru dan teman tidak terlalu berpengaruh bagi mereka. Adapun 3,4% responden tidak setuju, dan 3,4% lainnya sangat tidak setuju bahwa dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa dukungan sosial dari

lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membangun kepercayaan diri saat berlomba.

Diagram 4.1.1.8

Lomba membantu memahami pelajaran sehingga meningkatkan nilai rapor atau prestasi akademik anda di sekolah. [Copy chart](#)

29 responses



Berdasarkan diagram berikut, skala 1–5 digunakan untuk menunjukkan tingkat persetujuan responden, dengan 1 = tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Sebanyak 34,5% responden setuju bahwa lomba dapat membantu mereka memahami pelajaran sehingga berdampak pada peningkatan nilai rapor atau prestasi akademik di sekolah. Sementara itu, 27,6% responden tidak setuju bahwa kegiatan lomba berpengaruh terhadap pemahaman pelajaran, dan 20,7% responden kurang setuju, menandakan bahwa menurut mereka lomba tidak terlalu membantu dalam memahami materi.

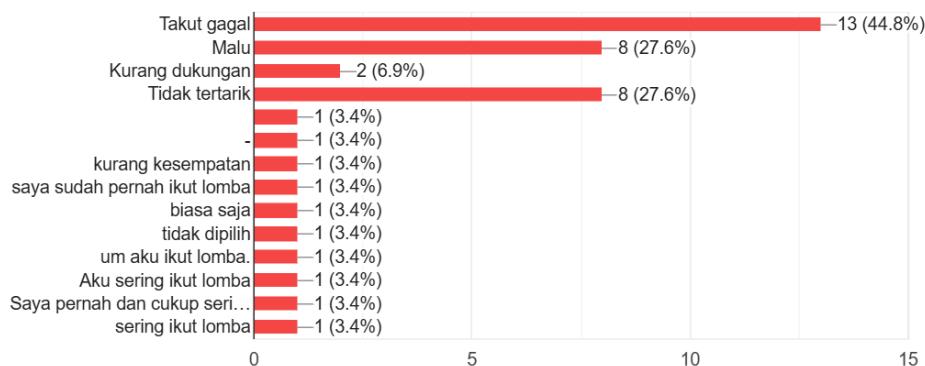
Sisanya, 17,2% responden sangat setuju bahwa lomba dapat meningkatkan pemahaman pelajaran, dan tidak ada responden yang memilih opsi “sangat tidak setuju”. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa merasakan manfaat akademik dari mengikuti lomba, pendapat mereka tetap beragam terkait seberapa besar pengaruh lomba terhadap pemahaman pelajaran.

Diagram 4.1.1.9

Kalau anda jarang atau belum pernah ikut lomba, apa alasannya?

 Copy chart

29 responses



Berdasarkan diagram di atas, 44,8% responden menyatakan bahwa mereka jarang atau belum pernah mengikuti lomba karena takut gagal. Selain itu, 27,6% responden merasa malu untuk mencoba atau tidak tertarik, sehingga menjadi alasan mereka jarang atau tidak pernah berpartisipasi dalam lomba. Kemudian, 6,9% responden menyebutkan kurangnya dukungan sebagai penyebab mereka jarang mengikuti perlombaan.

Sisanya memberikan alasan lain, seperti kurangnya kesempatan, merasa biasa saja, atau tidak pernah dipilih untuk mewakili dalam lomba. Karena pertanyaan ini bersifat wajib diisi, responden yang sudah pernah mengikuti lomba pun tetap mengisi dengan menjelaskan bahwa mereka memang pernah mengikuti perlombaan. Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan partisipasi dalam lomba berasal dari berbagai faktor, terutama rasa takut gagal dan kurangnya minat.

4.1.2 Hasil Angket Kuesioner Terbuka

Selain angket kuesioner tertutup atau angket dalam bentuk pilihan-pilihan yang sudah disediakan saja, tim peneliti juga membuka pertanyaan-pertanyaan secara kuesioner terbuka agar para responden dapat menjawab dan menjelaskan jawaban-jawaban mereka dengan jelas sehingga pendapat mereka lebih tersampaikan.

Pertanyaan	Rangkuman Jawaban Kuesioner
“Jika pernah mengikuti lomba, lomba apa yang paling berkesan bagi anda?”	Ada yang menyebutkan bahwa lomba angklung adalah lomba yang berkesan bagi mereka dikarenakan mereka merasa kegiatannya seru, bisa bekerjasama dengan teman-teman sambil menampilkan musik tradisional dari Indonesia sehingga berhasil meraih juara. Ada juga yang menyebutkan lomba paduan suara karena dipilih oleh guru namun ia tidak mengikuti ekskul paduan suara, <i>modern dance</i> karena responden dapat mengembangkan dan memperlihatkan kemampuannya dan dapat menggerakkan tubuh sesuai alunan lagu, ada lomba piano dan masih ada lainnya lagi.
“Setelah ikut lomba, apakah anda merasa lebih percaya diri dibanding sebelumnya? Jelaskan!”	Berdasarkan kuesioner, sebagian besar responden merasa lebih percaya diri setelah mengikuti lomba. Mereka menilai bahwa lomba menjadi wadah untuk menguji dan mengembangkan kemampuan, sekaligus mendorong mereka agar lebih yakin terhadap potensi diri. Meskipun tidak selalu menang, pengalaman tampil di depan banyak orang, bekerja sama dalam tim, dan menampilkan hasil latihan membuat mereka bangga dan termotivasi untuk terus berkembang.
“Menurut anda, apa manfaat paling besar dari mengikuti lomba?”	Sebagian besar menyatakan bahwa mengikuti lomba dapat mengembangkan kemampuan diri, mengasah potensi dan kreativitas, serta menjadi kesempatan untuk berprestasi dan meningkatkan CV mereka. Selain itu, banyak juga yang berpendapat bahwa lomba memberikan pengalaman berharga karena

	<p>melalui prosesnya mereka dapat belajar dari kegagalan maupun keberhasilan, melatih disiplin dan kerja keras, serta memperluas relasi dengan orang-orang baru.</p>
“Sebutkan alasan kenapa anda mau atau tidak mau mengikuti lomba lagi!”	<p>Di sisi responden yang mau mengikuti lomba lagi, sebagian besar responden menjawab mau mengikuti lomba lagi karena ingin mengasah bakat dan talenta, menambah prestasi di berbagai kategori, peningkatan dalam kepercayaan diri, pengalaman baru dalam kalah menang sehingga ada jiwa ingin terus berusaha lebih keras jika mengalami kekalahan. Ada pula yang terdorong untuk mendapatkan hasil yang lebih terbaik. Di sisi “tidak mau mengikuti”, sebagian menjawab merasa gugup , ada yang tidak mampu melakukan lomba di kategori tertentu, ragu-ragu dan tidak ada lomba yang ingin diikuti, kekurangan alat bahan tertentu bahkan ada yang merasa malas sehingga tidak mau mengikuti lomba lagi.</p>
“Apa tantangan terbesar yang anda hadapi saat ikut lomba?”	<p>Dari kuesioner tersebut, mayoritas responden mengalami tantangan dalam hal rasa takut akan gagal dan rasa gugup saat mengikuti lomba. Selain itu, kurangnya percaya diri dapat menjadi suatu tantangan yang dihadapi oleh beberapa responden. Mereka juga menjawab bahwa tantangan besar mereka adalah dalam mempersiapkan diri untuk lomba tersebut. Jadwal yang padat juga dapat menjadi suatu rintangan bagi mereka, terutama dalam membagi waktu untuk sekolah, rumah, belajar, dan ditambahkan dengan persiapan untuk lomba. Bagi beberapa responden,</p>

	melihat lawan yang terlihat lebih siap daripada mereka merupakan faktor yang membuat mereka semakin gugup.
--	--

4.2 Hasil Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan salah satu siswi SMP Santa Ursula Jakarta sebagai narasumber dalam penelitian ini. Narasumber tersebut adalah Madeleine Widjaja, siswi kelas IX-2, yang dikenal aktif dan cukup sering mengikuti berbagai lomba. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh pandangan dan pengalaman langsung mengenai dampak keikutsertaan siswi dalam lomba terhadap peningkatan kepercayaan diri dan prestasi belajar. Dalam wawancara tersebut, penulis mengajukan beberapa pertanyaan yang berfokus pada motivasi, pengalaman, serta perubahan yang dirasakan oleh narasumber setelah mengikuti lomba.

Pertanyaan	Jawaban
Apa yang biasanya membuat kamu semangat untuk ikut dan mempersiapkan diri menghadapi lomba?	Biasanya Madeleine semangat ikut lomba karena ingin menantang diri sendiri dan melihat seberapa jauh kemampuannya, serta mendapat suatu hal yang baru ataupun pengalaman yang baru. Selain itu, dukungan dari teman, guru, dan keluarga juga membuat dia semakin termotivasi untuk berusaha sebaik mungkin.
Bagaimana cara kamu mengatasi rasa gugup atau takut sebelum tampil, dan apa yang biasanya kamu	Madeleine menjawab bahwa dia biasanya mengatasi gugup dengan latihan lebih banyak sebelum hari-h agar percaya diri, mencoba untuk menenangkan diri sebelum tampil, serta berdoa.

pelajari dari pengalaman lomba tersebut?	Dia juga mencoba untuk berpikir positif dan fokus pada apa yang sudah disiapkan. Dari semua lomba yang diikuti, Madeleine belajar pentingnya percaya diri dan tidak menyerah walau hasilnya belum sesuai harapan.
Menurutmu, apa perbedaan pengalaman dan manfaat yang kamu rasakan antara lomba individu dan lomba berkelompok?	Menurut Madeleine dari lomba individu dia bisa belajar lebih mandiri dan bertanggung jawab penuh pada hasil sendiri. Sedangkan lomba berkelompok membuat dia belajar kerja sama, saling mendukung, dan menghargai kelebihan dan kekurangan orang lain. Keduanya memberi pengalaman berharga yang berbeda.
Pernahkah kamu merasa keikutsertaan dalam lomba mengubah kepercayaan dirimu atau cara pandangmu terhadap kemampuanmu sendiri? Bisa ceritakan contohnya?	Madeleine mengatakan bahwa, setelah mengikuti lomba <i>ballet</i> , Madeleine menjadi lebih percaya diri tampil di depan banyak orang. Dulu ia merasa takut ketika ada kesalahan dalam gerakan atau lupa, tetapi seiring berjalaninya waktu dan bertambahnya pengalaman- pengalamannya, dia menyadari bahwa yang penting adalah menikmati proses dan percaya pada latihan yang sudah dilakukan. Ia juga menjadi terbiasa untuk tampil di depan banyak orang dengan percaya diri.
Bagaimana kamu menyeimbangkan waktu antara latihan lomba dan tugas sekolah, dan apakah hal itu mempengaruhi prestasimu?	Madeleine membuat jadwal atau <i>to do list</i> supaya waktu latihan dan belajar tetap seimbang. Dia juga suka mengerjakan tugas di waktu kosong sekolah agar bisa mencicil. Jika ada waktu luang, dia langsung digunakan untuk menyelesaikan tugas agar tidak mengganggu latihan untuk lomba.

	Seringkali dia merasa lelah, tapi dia jadi belajar mengatur waktu dengan lebih baik. Hal itu juga dapat membantu dia menjadi lebih disiplin dan tetap bisa menjaga prestasi di bidang akademik di sekolah dan non akademik di luar sekolah.
Menurutmu, lebih penting mana: hasil lomba atau proses yang kamu jalani selama persiapan dan pelaksanaan lomba? Mengapa?	Menurut Madeleine, proses dalam menjalani lomba lebih penting. Karena dari proses persiapan, ia belajar banyak hal seperti kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab. Hasil yang baik memang menyenangkan, tetapi proses dalam persiapan untuk lomba yang membuatnya berkembang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian yang dilakukan selama tiga bulan, dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan siswi dalam berbagai jenis lomba memberikan dampak positif yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri serta prestasi belajar. Melalui kegiatan perlombaan, siswi tidak hanya berkompetisi untuk meraih kemenangan, tetapi juga belajar tentang proses, perjuangan, dan arti dari usaha yang sungguh-sungguh.

Partisipasi dalam lomba membantu siswi untuk berani menampilkan kemampuan dan potensi terbaiknya di depan umum. Banyak siswi yang pada awalnya merasa gugup atau kurang percaya diri, namun setelah beberapa kali mengikuti lomba, mereka menjadi lebih terbiasa tampil dan mampu mengelola rasa takut serta tekanan dengan lebih baik. Pengalaman ini menumbuhkan sikap pantang menyerah, berani menghadapi tantangan, dan terbuka terhadap masukan maupun kritik. Dengan demikian, kegiatan lomba menjadi media pembelajaran karakter yang efektif dalam membentuk mental yang kuat dan sikap percaya diri yang kokoh.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis lomba juga berperan dalam mengembangkan aspek-aspek kepribadian yang berbeda. Lomba individu, seperti lomba menulis, pidato, atau piano solo, menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi, kemandirian, dan kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri. Sebaliknya, lomba berkelompok, seperti lomba musik tradisional atau debat tim, mengajarkan pentingnya kerja sama, komunikasi, solidaritas, dan saling menghargai pendapat antar anggota tim. Kedua bentuk lomba ini saling melengkapi dan memberikan kontribusi berharga dalam membentuk siswi yang tidak hanya percaya diri secara individu, tetapi juga mampu bekerja dengan baik bersama orang lain.

Keikutsertaan siswi dalam lomba juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap prestasi, baik akademik maupun non-akademik. Dalam aspek

akademik, lomba melatih kedisiplinan belajar, kemampuan berpikir kritis, dan keterampilan memecahkan masalah. Sementara dalam aspek non-akademik, lomba menumbuhkan kreativitas, ketekunan, dan semangat untuk terus berkembang. Pengalaman berkompetisi menjadi bekal penting bagi siswi dalam menghadapi situasi-situasi baru di masa depan, baik dalam dunia pendidikan maupun dunia kerja.

Selain meningkatkan prestasi, lomba juga memberikan manfaat dalam hal pembentukan karakter dan nilai-nilai sosial. Melalui interaksi dengan peserta lain, baik dari dalam maupun luar sekolah, siswi belajar menghargai perbedaan, bersikap sportif, dan menjunjung tinggi nilai kejujuran. Mereka juga memahami bahwa kemenangan bukan satu-satunya tujuan, melainkan proses dan usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh jauh lebih berharga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan siswi dalam lomba memiliki dampak yang sangat penting bagi pengembangan diri secara menyeluruh. Lomba bukan sekadar ajang kompetisi, melainkan juga sarana pendidikan karakter yang membantu membentuk siswi yang percaya diri, berprestasi, tangguh, disiplin, dan berintegritas. Melalui kegiatan lomba, siswi belajar menjadi pribadi yang lebih siap menghadapi tantangan, berani mencoba hal baru, serta memiliki motivasi tinggi untuk terus berkembang dan memberikan yang terbaik dalam setiap kesempatan.

5.2 Saran

Peneliti memberikan masukan dan saran kepada pihak-pihak terkasih. Saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi guru : Peneliti menyarankan agar SMP Santa Ursula Jakarta dapat terus menjadi wadah yang mendorong dan memotivasi para siswi untuk lebih aktif mengikuti berbagai perlombaan. Berdasarkan hasil survei yang telah disajikan, diharapkan para guru dapat menjadikannya bahan refleksi untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi siswi, terutama alasan mengapa sebagian dari mereka belum terlibat dalam kegiatan lomba. Dengan demikian, guru dapat merancang strategi

pembinaan dan dukungan yang lebih efektif agar setiap siswi merasa percaya diri serta tertarik untuk berpartisipasi.

2. Bagi siswi : Diharapkan para siswi SMP Santa Ursula Jakarta dapat lebih aktif mengikuti perlombaan sesuai dengan bakat dan minat masing-masing. Melalui keikutsertaan dalam lomba, siswi dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperluas wawasan, serta memperoleh pengalaman berharga yang bermanfaat bagi pengembangan diri di masa depan.
3. Bagi masyarakat/pihak lain : Peneliti menyarankan agar masyarakat memahami pentingnya partisipasi aktif dalam perlombaan, terutama untuk masa depan generasi muda. Dukungan dapat diberikan dalam bentuk penyediaan fasilitas, pelatihan, maupun wadah pengembangan bakat yang mendorong pelajar untuk terus berprestasi. Partisipasi aktif dalam perlombaan tidak hanya melatih kemampuan akademik dan nonakademik, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab, serta semangat kompetitif yang sehat.
4. Bagi peneliti : Peneliti menyarankan agar penelitian di masa mendatang dapat dilakukan dengan lingkup yang lebih luas, misalnya melibatkan lebih banyak responden dari berbagai sekolah atau meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan prestasi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian akan menjadi lebih mendalam, akurat, dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. 2021. “*Pengertian Percaya Diri, Manfaat Percaya Diri & Contoh*”. Gramedia.<https://www.gramedia.com/best-seller/percaya-diri/?srsltid=AfmBOorVeISEwegYXwkAwe38mzQuV3sMcFKwFX9irFqMkAk36mFywHx7>, diakses pada 19 Agustus 2025, 08.15 WIB
- Adinata, Eko Bahran.2025, “Penelitian Kuantitatif: Pengertian, Tujuan, Jenis dan Tahapannya”.<https://dim.telkomuniversity.ac.id/penelitian-kuantitatif-pengertian-tujuan-jenis-dan-tahapanya/> diakses pada 25 November 2025, pukul 09.57 WIB
- Ariawan, Astrit Rizma Toni. 2025. “*Tingkat Survei Sikap Kepercayaan Diri Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Indobaruna*”, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/69419> 19 Agustus 2025, 08.23 WIB
- Dr. Adrian, Kevin. 2024. “*Cara Meningkatkan Percaya Diri*”. Alodokter. <https://www.alodokter.com/cara-meningkatkan-rasa-percaya-diri-untuk-mendukung-kesehatan-mental#:~:text=Penyebab%20munculnya%20rasa%20kurang%20percaya,pernah%20mengalami%20penindasan%2C%20maupun%20trauma> diakses pada 19 Agustus 2025, 08.30 WIB
- Edumatika: Jurnal Riset Pendidikan Matematika.* <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/edumatika/article/download/217/202/693> diakses pada 23 September 2025, pukul 07.59 WIB
- Firmansyah, R. 2019. “Perubahan Sosial Ekonomi Pekerja Sentra Industri Batik di Desa Kunir Kidul Kecamatan Kunir Kabupaten Lumajang.” *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*. <https://jurnal.unpad.ac.id/focus/article/download/26236/12730> diakses pada 23 September 2025, pukul 08.13 WIB
- Habi Firjatullah, M. 2022, 12 April. “*Siswa mengikuti ekstrakurikuler namun tidak sesuai dengan minat dan bakat, mengapa?*” Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/mhabi12/6255277d92cb5a5fca4759b2/siswa-mengikuti-ekstrakurikuler-namun-tidak-sesuai-dengan-minat-dan-bakat-mengapa> diakses pada 12 September 2025, pada pukul 08.36 WIB

MycenaeanGreece. 2025. “*Mycenaean Greece-Society: Sports.*”. MycenaeanGreece. <https://www.ime.gr/chronos/02/mainland/en/mg/society/sports/index.html#:~:text=Mycenaean%20Greece%2DSociety,sports%20were%20wrestling%20and%20boxing> diakses pada 19 Agustus 2025, 07.15 WIB

Oktavianni, Limya. 2023. “*Growth Mindset vs Fixed Mindset: Bagaimana Perbedaannya?*”. <https://www.dicoding.com/blog/growth-mindset-vs-fixed-mindset-bagaimana-perbedaannya/#:~:text=Untuk%20lebih%20jelasnya%2C%20kita%20dapat,diskusi%20terkait%20masalah%20yang%20dihadapinya>. diakses pada 19 Agustus 2025, 08.50 WIB

Sapitri, Elsa. 2025,
https://redasamudera.id/definisi-perlombaan-menurut-para-ahli/?utm_file5.pdf diakses pada 19 September 2025, pukul 07.16 WIB

Universitas Medan Area. 2017. “*Kepercayaan Diri*”. https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/1275/5/128600079_file5.pdf diakses pada 19 Agustus 2025, 07.45 WIB

University, Binus, 2022, “*Percaya Diri : Pengertian, Manfaat & Cara Meningkatkannya*”, <https://psychology.binus.ac.id/2022/07/22/percaya-diri-pengertian-manfaat-cara-meningkatkannya/>, diakses pada 19 Agustus 2025, 08.02 WIB

Wikipedia.“Olimpiade.” Wikipedia Bahasa Indonesia.<https://id.m.wikipedia.org/wiki/Olimpiade>, diakses pada 19 Agustus 2025, 07.20 WIB

LAMPIRAN

DAMPAK KEIKUTSERTAAN SISWI DALAM LOMBA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN PRESTASI DI SMP SANTA URSULA

Halo teman-teman kelas VII-2 dan VIII-1! ☀

Terima kasih banyak sudah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini!

Perkenalkan, kami dari **kelompok 6**, yang beranggotakan:

1. Ivana Nova Notoprajitno (Ivana) - 9.3/20
2. Michella Alexie Cloca (Alexie) - 9.3/26
3. Michelle Angelique Sutanto (Michelle) - 9.3/27
- 4 . Vanessa Priyono (Neca) - 9.3/36

Kalian pasti pernah ikut lomba kan? 🎉

4 . Vanessa Priyono (Neca) - 9.3/36

Kalian pasti pernah ikut lomba kan? 🎉

Entah itu lomba olahraga, seni, akademik, atau lomba seru lainnya. Nah, lewat angket ini kami ingin tahu nih, bagaimana sih pengalaman kalian saat mengikuti lomba, apakah membuat kalian jadi lebih percaya diri, lebih semangat, atau bahkan membantu meningkatkan prestasi di sekolah?

Tenang aja, di sini **nggak ada jawaban benar atau salah kok** 😊.

Kalian cukup jawab sesuai dengan pengalaman dan perasaan kalian sendiri. Semua jawaban kalian akan **sangat membantu** untuk penelitian kami yang berjudul :

“Dampak Keikutsertaan Siswi dalam Lomba sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Prestasi di SMP Santa Ursula Jakarta.”

Jadi, isi angket ini dengan jujur yaa 🌟

Terima kasih banyak atas kerja samanya, semangat semua!

* Indicates required question

Pernahkah anda mengikuti lomba yang diadakan sekolah atau di luar sekolah? *

- Iya
- Tidak

Seberapa sering anda mengikuti lomba dalam 1 tahun? *

- 1-3
- 4-6
- 7-10
- Tidak pernah mengikuti lomba
- Other: _____

Jika pernah mengikuti lomba, lomba apa yang paling berkesan bagi anda? Jika tidak pernah bisa diisi - saja.

Your answer

Jenis lomba apa yang pernah anda ikuti? *

- Akademik
- Tidak pernah mengikuti lomba
- Keduanya
- Non-akademik

Apa alasan utama anda mengikuti lomba? *

- Keinginan dari diri sendiri
- Dorongan dari orangtua/sekolah
- Other: _____

Bagaimana perasaan anda saat mengikuti lomba? *

Senang

Gugup

Takut

Biasa saja

Other: _____

Pengalaman kalah/menang dalam lomba memengaruhi rasa percaya diri anda.*

1 2 3 4 5

Tidak setuju



Setuju

Seberapa besar dukungan guru dan teman bisa menambah rasa percaya diri anda saat lomba? *

1 2 3 4 5

Tidak sama sekali



Sangat besar

Setelah ikut lomba, apakah anda merasa lebih percaya diri dibanding sebelumnya? Jelaskan! *

Long answer text

Lomba membantu memahami pelajaran sehingga meningkatkan nilai rapor atau prestasi akademik anda di sekolah. *

1 2 3 4 5

Tidak setuju



Setuju

Menurut anda, apa manfaat paling besar dari mengikuti lomba? *

Short answer text

Kalau anda jarang atau belum pernah ikut lomba, apa alasannya? *

Takut gagal

Malu

Kurang dukungan

Tidak tertarik

Other:

Sebutkan alasan kenapa anda mau atau tidak mau mengikuti lomba lagi! *

Long answer text

Apa tantangan terbesar yang anda hadapi saat ikut lomba? *

Long answer text

Jika pernah mengikuti lomba, lomba apa yang paling berkesan bagi anda? Jika tidak pernah bisa diisi - saja.

29 responses

-

Lomba berkesan adalah lomba memasak saat class meeting

lomba-lomba MUN

Modern Dance di SMAK4, karena mengalahkan juara 1 md sma cccup

Bagi saya, lomba yang paling berkesan merupakan lomba ballet yang saya pernah ikuti bersama dengan teman-teman saya

Saya pernah mengikuti lomba paduan suara,pada saat itu murid yang dipilih yang tidak mengikuti ekskul paduan suara. Saya dipilih oleh guru karena sempat mengikuti koor di gereja pada saat acara Sekolah(Misa OMK),itu adalah lomba pertama saya di sekolah ini walaupun tidak menang dan harapan 3 saya tidak pantang menyerah dan tetap berusaha untuk bisa mendapatkan juara,di lomba paduan suara ini adalah pengalaman pertama saya dan menurut saya ini adalah lomba yang berkesan bagi saya.

lomba yang paling berkesan bagi saya adalah lomba menyanyi

Menurut anda, apa manfaat paling besar dari mengikuti lomba?

29 responses

Manfaatnya adalah dapat mengembangkan kemampuan diri

Berprestasi, mengasah kemampuan dan meningkatkan CV

Prestasi, sertifikat, aktif

Menurut saya, manfaat paling besar dalam mengikuti lomba adalah pengalaman yang kita dapat dari lomba tersebut

Manfaat paling besar dari mengikuti lomba menurut saya, dapat menambah pengalaman baru, belajar untuk percaya diri, tidak mudah menyerah, kalah dan menang urusan belakangan dan yang paling utama adalah giat berlatih.

pengalaman

Menurut saya, manfaat paling besar dari mengikuti lomba adalah bisa melatih rasa percaya diri dan tanggung jawab. Melalui lomba, saya belajar bekerja sama dengan orang lain, berusaha sebaik mungkin, dan tidak mudah menyerah. Selain itu, lomba juga memberikan pengalaman berharga untuk

Sebutkan alasan kenapa anda mau atau tidak mau mengikuti lomba lagi!

29 responses

Sering kalah dan tidak berani mencoba

mau karena mau terus mengasah bakat dan talenta

Untuk menambah prestasi dalam berbagai kategori lomba

Saya ingin mengikuti lomba lagi karena pengalaman yang saya dapatkan dari lomba tersebut. Jika saya menang, saya menerima prestasi yang dapat digunakan untuk amsa depan. Jika saya kalah, saya dapat berusaha lebih keras untuk memperbaiki diri saya dalam bidang

Alasan saya mau mengikuti lomba lagi karena, saya bisa menambah pengalaman baru, bisa belajar lebih giat dan maksimal lagi.

saya mau mengikuti lomba lagi karena saya terdorong untuk mendapatkan yang terbaik

Saya mau mengikuti lomba lagi karena pengalaman sebelumnya sangat menyenangkan dan memberi banyak pelajaran. Melalui lomba, saya bisa mengasah kemampuan, menambah pengalaman, serta belajar bekerja sama dengan teman-teman. Selain itu, rasa bangga dan puas ketika berhasil memberikan yang

Apa tantangan terbesar yang anda hadapi saat ikut lomba?

29 responses

gugup

kurang percaya diri

Perasaan gugup

Tantangan terbesar yang saya hadapi saat mengikuti lomba adalah persiapannya. Persiapan untuk mengikuti lomba ballet merupakan sesuatu yang lebih berat daripada latihan biasa. Latihan yang intensif, teknik-teknik yang lebih sulit merupakan hal-hal yang membuat persiapan lomba ballet tantangan terbesar saya.

Tantangan terbesar saat ikut lomba menurut saya membagi waktu antara jam sekolah, les, belajar atau mengerjakan tugas dengan latihan atau belajar untuk lomba

belajar dan juga latihan

Tantangan terbesar yang saya hadapi saat ikut lomba adalah menjaga kekompakkan dan konsistensi saat latihan. Kadang ada perbedaan pendapat atau rasa lelah karena jadwal latihan yang padat. Namun, saya

Narasumber : Madeleine Widjaja IX-2/22

Foto:



Pertanyaan	Jawaban
Apa yang biasanya membuat kamu semangat untuk ikut dan mempersiapkan diri menghadapi lomba?	Biasanya aku semangat ikut lomba karena ingin menantang diri sendiri dan melihat seberapa jauh kemampuanku, serta mendapat suatu hal yang baru/pengalaman. Selain itu, dukungan misalnya dari teman, guru, dan keluarga juga membuat aku makin termotivasi untuk berusaha sebaik mungkin
Bagaimana cara kamu mengatasi rasa gugup atau takut sebelum tampil, dan apa yang biasanya kamu pelajari dari pengalaman lomba tersebut?	Aku biasanya mengatasi gugup dengan latihan lebih banyak sebelum hari-h biar confident dan percaya diri, mencoba untuk menenangkan diri sebelum tampil, serta doa. Aku juga coba untuk berpikir positif dan fokus pada apa yang sudah disiapkan. Dari semua lomba yg diikuti, aku belajar pentingnya percaya diri dan tidak menyerah atau pantang menyerah walau hasilnya belum sesuai harapan.
Menurutmu, apa perbedaan pengalaman dan manfaat yang kamu rasakan antara lomba individu dan lomba berkelompok?	Kalo lomba individu, aku belajar lebih mandiri dan bertanggung jawab penuh pada hasil sendiri. Tapi kalau lomba berkelompok, aku belajar kerja sama, saling mendukung, dan menghargai kelebihan dan kekurangan orang lain. Dua-duanya memberi pengalaman berharga yang berbeda.
Pernahkah kamu merasa keikutsertaan dalam lomba mengubah kepercayaan dirimu atau cara pandangmu terhadap kemampuanmu sendiri? Bisa ceritakan contohnya?	Pernah, setelah ikut lomba ballet, aku jadi lebih percaya diri tampil di depan banyak orang. Dulu aku takut salah gerak ato lupa, tapi setelah berani tampil dan dari pengalaman-pengalaman tampil yang banyak, aku sadar kalau yang penting itu menikmati proses dan percaya pada latihan yang sudah dilakukan, serta sudah terbiasa untuk tampil di depan banyak orang dengan percaya diri.
Bagaimana kamu menyeimbangkan waktu antara latihan lomba dan tugas	Aku biasanya membuat jadwal atau to do list supaya waktu latihan dan belajar tetap seimbang. Biasanya juga

sekolah, dan apakah hal itu mempengaruhi prestasimu?	suka ngerjain tugas di jamkos waktu di sekolah biar mencicil. Kalo ada waktu luang lgsg digunakan untuk menyelesaikan tugas supaya jd tidak mengganggu latihan untuk lomba, dll. Kadang-kadang rasanya cape, tapi aku jadi belajar mengatur waktu dengan lebih baik. Dan hal itu juga dapat membantu aku jadi lebih disiplin dan tetap bisa menjaga prestasi di bidang akademik di sekolah dan non akademik di luar sekolah.
Menurutmu, lebih penting mana: hasil lomba atau proses yang kamu jalani selama persiapan dan pelaksanaan lomba? Mengapa?	Menurutku, prosesnya lebih penting. Karena dari proses persiapan, aku belajar banyak hal seperti kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab. Hasil memang baik/menyenangkan, tapi proses dalam persiapan untuk lomba yang membuat aku berkembang.