

**PERBEDAAN HARGA DIRI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI  
DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 KOTAMADYA MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Imam Maulana  
NIM. 07601244102

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Harga Diri Antara Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang”, yang disusun oleh Imam Maulana, NIM 07601244102 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2013

Pembimbing,



**Dr. Dimyati, M.Si**

**NIP. 19670127 199203 1 002**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Harga Diri Antara Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2013





Yang menyatakan



**Imam Maulana**  
**NIM. 07601244102**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Harga Diri Antara Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang” yang disusun oleh Imam Maulana, NIM 07601244102 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dr. Dimiyati, M.Si	Ketua Penguji		3/12/2013
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		3/12/2013
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji I		20/11/2013
Komarudin, M.A	Penguji II		20/11/2013

Yogyakarta, Desember 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

- 1. Tiada Hari Tanpa Olahraga (Arma Abdoellah).**
- 2. Kejujuran, ketekunan belajar dan kemauan berusaha merupakan modal utama untuk meraih sukses (Alief Priya Jati).**
- 3. Sebaik-baiknya anugerah adalah ilmu dan sejahat-jahatnya musibah adalah kebodohan (Imam Maulana).**

## **PERSEMBAHAN**

**Aku persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:**

- 1. Ayahanda Hadiyanto dan Ibunda Hermiyati, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tidak henti.**
- 2. Kakakku Yusuf Hardani dan adikku Nugraheni Putri Utami, yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.**

# PERBEDAAN HARGA DIRI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 KOTAMADYA MAGELANG

Oleh:  
**Imam Maulana**  
**NIM. 07601244102**

## ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa SMA yang beranggapan bahwa mereka mempunyai harga diri rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Dalam penelitian ini teknik pengambilan datanya adalah dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X dan XI siswa SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang sejumlah 388 siswa. Sampel penelitian diambil dengan cara *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket yang bersumber dari "*Rosenberg's Self-Esteem Scale*" yang telah di terjemahkan dalam bahasa Indonesia. Hasil penghitungan uji validitas instrumen menghasilkan tidak adanya butir yang gugur dari 10 item pertanyaan, sedangkan koefisien reliabilitas sebesar 0,941. Penelitian ini menggunakan uji statistik untuk menganalisis data dari tiap kelompok. Untuk mengetahui perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dengan melihat hasil nilai rata-rata (*mean*) dari tiap kelompok siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan harga diri antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Dari *mean* (rerata) harga diri yang di peroleh pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (20,56) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (18,18). Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

**Kata kunci :** *harga diri, ekstrakurikuler, olahraga*

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Harga Diri Antara Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang”. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melanjutkan belajar studi menjadi sarjana.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Program Studi PJKR, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam kegiatan akademik.
4. F. Suharjana, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Dr. Dimyati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak ibu Dosen dan karyawan yang telah memberikan bekal ilmu dan kelancaran selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Drs. M. Arief Fauzan B, M.Pd.Si., selaku kepala sekolah SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama pelaksanaan uji coba penelitian.
8. Dra. Sri Sugiyarningsih, M.Pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 26 Agustus 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	12
A. Deskripsi Teoritik.....	12
1. Hakikat Olahraga.....	12
a. Pengertian Olahraga.....	12
b. Tujuan Olahraga .....	13
c. Manfaat Olahraga .....	15
2. Hakikat Harga Diri .....	17
a. Pengertian Harga Diri .....	17
b. Pembentukan Harga Diri Melalui Olahraga .....	19
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri .....	22
d. Karakteristik Harga Diri .....	24
3. Hambatan Dalam Perkembangan Harga Diri .....	25

4. Peran Orang Tua dan Guru Dalam Pembentukan Harga Diri Anak Melalui Olahraga .....	27
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	32
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	32
b. Tujuan Ekstrakurikuler .....	34
6. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga .....	36
7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) .....	38
a. Perkembangan Fisik.....	39
b. Perkembangan Kognitif .....	39
c. Perkembangan Sosial.....	40
B. Penelitian yang Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir .....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
A. Desain Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
1. Populasi Penelitian .....	46
2. Sampel Penelitian .....	47
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
1. Instrumen Penelitian.....	49
2. Teknik Pengumpulan Data .....	50
E. Tahapan Pengujian Instrumen.....	51
1. Penerjemahan .....	51
2. Konsultasi / Penilaian Ahli / <i>Expert Judgement</i> .....	51
3. Uji Coba / <i>Try out</i> .....	52
4. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas .....	52
a. Uji Validitas.....	52
b. Pembuktian Reliabilitas .....	53
F. Teknik Analisis Data.....	53
1. <i>Sum</i> .....	55
2. <i>Mean</i> .....	55
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data .....	56
1. Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga .....	56
2. Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	57
B. Pembahasan .....	59
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	61
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	62
D. Saran - Saran .....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Siswa Kelas X dan XI SMA N 4 Kotamadya Magelang..	46
Tabel 2. Sebaran Jumlah Populasi dan Sampel.....	49
Tabel 3. Interval Skor Kategori Penilaian Harga Diri Siswa.....	54
Tabel 4. Deskripsi Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.....	56
Tabel 5. Deskripsi Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.....	58
Tabel 6. Perbandingan Analisis Statistik. ....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	44
Gambar 2. Histogram Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.....	57
Gambar 3. Histogram Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bukti Terjemahan.....	69
Lampiran 2. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.....	70
Lampiran 3. Ijin Penelitian dari Pemerintah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	71
Lampiran 4. Ijin Penelitian dari Pemerintah Propinsi Jawa Tengah.....	72
Lampiran 5. Ijin Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Pemerintah Kota Magelang .....	74
Lampiran 6. Angket Uji Coba.....	75
Lampiran 7. Data Uji Coba Penelitian .....	78
Lampiran 8. Penilaian Data Uji Coba Penelitian .....	81
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	84
Lampiran 10. Angket Penelitian .....	86
Lampiran 11. Data Penelitian.....	89
Lampiran 12. Statistik Penelitian .....	97
Lampiran 13. Surat Keterangan Pelaksanaan Ujicoba Penelitian .....	99
Lampiran 14. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	100

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu proses yang wajib diikuti dalam kehidupan setiap individu dan memiliki fungsi serta peranan penting bagi pembentukan karakter bangsa dari suatu negara. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan tersebut, maka dari itu proses pendidikan jasmani sangat diperlukan bagi para siswa sebagai generasi penerus bangsa, (Eko Suwaryo, 2010:01).

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006: 1), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia,

namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosionalpun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan seperti psikomotor, kognitif, dan afektif, (Adang Suherman, 1999/2000: 1).

Pendidikan jasmani termasuk dalam mata pelajaran yang pokok di sekolah, dan sekolah merupakan tempat berkumpulnya berbagai macam karakteristik dan aktivitas yang dilakukan anak di sekolah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau pembelajaran banyak dilakukan di lapangan dan kebanyakan siswa menyukai aktivitas yang bersifat permainan seperti: permainan sepakbola, permainan bolabasket, permainan bolavoli dan masih banyak permainan yang lain. Banyaknya siswa yang menyukai aktivitas yang bersifat permainan maka sekolah juga menambah kesempatan dan waktu kepada siswa untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemarannya tersebut di luar jam sekolah yaitu dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Untuk itulah setiap manusia memerlukan peran pendidikan, pendidikan pada dasarnya merupakan salah satu usaha untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan membentuk kemandirian warga negara. Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan manusia mampu mengembangkan diri dan mempertahankan hidupnya. Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dan harus

mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak seperti keluarga, masyarakat, terlebih lembaga pendidikan. Hal ini disebabkan pihak-pihak tersebut adalah pihak yang mempersiapkan siswa menjadi manusia yang berkualitas dan unggul.

Melalui pendidikan diharapkan terjadi *transformasi* yang dapat menumbuhkembangkan harga diri, serta mengubah watak dari yang tidak baik menjadi baik. Ki Hajar Dewantara dalam Hernawan (2009: 4), dengan tegas menyatakan bahwa pendidikan merupakan daya upaya untuk memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (*intellect*), dan tubuh anak.

Definisi kamus menggambarkan harga diri sebagai "kepercayaan diri, harga diri." Singkatnya, ketika orang berbicara tentang seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi, mereka biasanya berarti orang yang menerima diri mereka sendiri dan percaya mereka adalah senilai hormat dan cinta dari orang lain. Orang yang memiliki harga diri yang tinggi dan rasa percaya diri yang umumnya lebih sukses dalam hubungan, akademisi, bisnis, olahraga, dan kegiatan lainnya. Hal-hal baik tampaknya terjadi karena mereka lebih sering daripada untuk orang lain, hubungan yang lebih solid dan bertahan, mereka tampaknya mendapatkan lebih banyak hal dilakukan dan mendapatkan kenikmatan yang lebih dari pekerjaan mereka dan bermain (Selleck George, Ph.D. "*Psychologists, Educationists, and Professionals specifically for the K-12 Schools*").

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki keterbatasan dalam hal waktu, dana serta fasilitas pendukung, sehingga perannya dalam membentuk nilai dan sikap pada anak tidak dapat optimal. Oleh karena itu, diperlukan waktu tambahan di luar jam sekolah untuk mendukung tujuan pendidikan. Pendidikan formal di sekolah-sekolah memiliki tiga program kategori, yaitu: intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar utama yang ada disekolah. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang bertujuan menunjang realisasi kurikulum. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program intrakurikuler dan kokurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Dasar dilaksanakan ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani SMU Dikbud (1994) dalam Aji Prasetyawan (2005: 2), sebagai berikut:

Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas 1 (satu) dan 2 (dua) serta tidak adanya program kurikuler pada kelas 3 (tiga) perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan

hidup sehat. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

Tujuan ekstrakurikuler olahraga harus berpedoman pada tujuan yang ada, sehingga segi kognitif, afektif dan psikomotor bias terbentuk (Depdikbud, 1994: 7). Segi kognitif meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, sehingga siswa memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang olahraga. Pada segi afektif, yaitu pembinaan pribadi siswa agar memiliki sikap disiplin, jujur, senang, sportif dan mengadakan hubungan dengan baik dalam kehidupan manusia. Untuk psikomotor siswa memiliki keterampilan dan kemampuan berolahraga dan berprestasi.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya membina pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat sehingga akan timbul kemandirian, percaya diri, dan kreatif (Depdiknas, 2004: 54). Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi ganda, selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi mata pelajaran yang ada juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan interaksi sosial antar siswa. Dengan adanya interaksi sosial diharapkan terbentuknya harga diri dan kepribadian yang baik di kalangan siswa.

Dari sekian banyak tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, kebanyakan belum tercapai tujuan dan manfaatnya sesuai dengan apa yang telah diharapkan pihak sekolah sebelumnya. Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yang dilakukan oleh peneliti, di

dapat misalnya masih banyak siswa yang kurang percaya diri dan mudah menyerah atau *frustasi* dalam melakukan sesuatu hal, mereka cenderung memiliki rasa pesimis terlebih dahulu, terlebih terhadap hal-hal yang baru. Tidak sedikit yang justru mengatakan hal-hal negatif tentang diri mereka sendiri: “aku tidak bisa melakukannya”. “Aku belum pernah mencobanya”. “Apa gunanya mencoba?”. “Tidak ada yang peduli kepadaku”. Terlalu mudah menyerah dan menunggu atau membiarkan orang lain untuk mengambil alih. Bisa disimpulkan bahwa rasa pesimis mereka terlalu mendominasi.

Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kotamadya Magelang yang beralamat di jalan P. Senopati no 42-47 Kotamadya Magelang, Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu SMA yang berada di Kotamadya Magelang. Di Kota Magelang ada sekitar 19 Sekolah Menengah Atas yang terdiri dari SMA dan SMK, yang masing-masing sekolah memiliki siswa kurang lebihnya sekitar 500 peserta didik. Hal tersebut memicu terjadinya persaingan atau pergaulan yang negatif. Untuk meminimalisir hal-hal tersebut maka di sekolah diadakan kegiatan ekstrakurikuler. SMA 4 Kotamadya Magelang adalah salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang memiliki berbagai fasilitas olahraga yang bisa dikatakan lengkap, seperti lapangan sepakbola, lapangan bolavoli, lapangan bulutangkis, lapangan tenis, dan lapangan basket. Siswa SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang sangat antusias dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikehendaki, sesuai minat masing-masing siswa. Adapun pilihan ekstrakurikuler meliputi: olahraga maupun yang non olahraga.

Hal lain yang belum sesuai dengan tujuan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yaitu tentang interaksi sosial pergaulan, tidak sedikit dari kalangan pelajar yang membentuk kelompok-kelompok pelajar yang kemudian berkembang menjadi geng motor. Mereka cenderung hanya mau bergaul atau berinteraksi dengan teman sesama geng/kelompok saja. Hal ini tentunya sangat buruk bagi perkembangan siswa itu sendiri yang juga akan berimbas terhadap sekolah atau lembaga pendidikan terkait. Dengan keadaan tersebut, tidak menutup kemungkinan akan terjadinya perkelahian ataupun tawuran antar pelajar yang belakangan ini makin marak terjadi di negeri ini. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan dan juga meresahkan semua kalangan.

Menurut Dimiyati (2011: 7), dengan berpartisipasi dalam olahraga, salah satunya dapat membantu anak-anak dan para remaja mengembangkan bentuk-bentuk lain dari kecakapan diri. Puncak atau muara dari pencapaian kecakapan diri adalah “harga diri”. Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu.

Dalam website, “<http://www.guideto.com/family-parenting/school-age-children/sports-fitness/self-esteem-through-sports/>”, siswa di sekolah benar-benar bisa mendapatkan dorongan pada harga diri mereka jika mereka mencoba untuk terlibat dalam kegiatan olahraga secara aktif. Masuk ke olahraga bukan hanya sarana untuk menjaga siswa lebih aktif dengan terlibat dalam kegiatan fisik yang berbeda. Cara mereka dapat berinteraksi dengan

siswa lain dan pencapaian tujuan dapat membantu mengembangkan dan membangun harga diri dan kepercayaan diri siswa. Itulah sebabnya mendorong siswa ke dalam kegiatan olahraga secara aktif pada umumnya akan membantu mereka mengembangkan diri siswa, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional.

Terkait dengan perihal akademis tidak jarang dijumpai siswa yang berperilaku curang atau tidak sportif. Misalnya pada saat diadakan ulangan harian, ujian semester maupun ujian nasional mereka melakukan hal yang tidak semestinya dilakukan yaitu mencontek dan bekerja sama. Hal ini tentunya akan berdampak buruk bagi perkembangan siswa, mereka akan merasa kurang percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan harga diri siswa. Berdasarkan pertimbangan tersebut di atas maka penulis ingin meneliti tentang perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kotamadya Magelang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki keterbatasan dalam hal waktu, dana serta fasilitas pendukung, sehingga perannya dalam membentuk nilai dan sikap pada anak tidak dapat optimal.

2. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler kebanyakan belum tercapai tujuan dan manfaatnya sesuai dengan apa yang telah diharapkan.
3. Masih banyak siswa yang kurang percaya diri dan mudah menyerah atau frustrasi dalam melakukan sesuatu hal.
4. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, masih belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hal ini dibuktikan dengan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, belum mampu berperan secara maksimal dalam menanggulangi pergaulan siswa yang negatif.
5. Belum diketahui besarnya perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah dalam penelitian. Oleh karena itu, agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan melihat dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:  
“Apakah ada perbedaan harga diri siswa antara yang mengikuti dengan yang

tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan harga diri siswa antara yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dalam upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi siswa.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini akan menjadikan pengalaman yang sangat bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah, dan juga peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.

##### b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat memotivasi siswa untuk terus mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan baik sesuai dengan tujuan utamanya.

c. Bagi Pembina Ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran ataupun masukan kepada pembina ekstrakurikuler tentang harga diri kepada para siswa untuk kemajuan prestasi siswa.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran, khususnya kegiatan ekstrakurikuler dan juga diharapkan mampu membangkitkan perhatian sekolah terhadap kemampuan dan kemauan ekstrakurikuler.

e. Bagi Pihak Lain

Penelitian ini sebagai upaya untuk mempromosikan SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang kepada masyarakat umum. Manfaat yang lainnya yaitu sebagai bahan bacaan dan wacana tentang ekstrakurikuler.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Hakikat Olahraga**

##### a. Pengertian Olahraga

Kegiatan olahraga dikalangan anak berfungsi untuk menyehatkan sekaligus sebagai kegiatan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Carapedia (2012), yaitu: Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Menurut Moch. Soebroto, dkk (1979: 5) bahwa, “olahraga adalah kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya”.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997: 701), olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepakbola, berenang dan lempar lembing). Matveyev (1981) dalam Husdarta (2010: 133) menyebutkan bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin.

Olahraga terdiri dari kata “olah” berarti laku, perbuatan, perikelakuan, sedangkan “raga”, yang berarti badan mengandung makna, berlatih diri dengan gerakan badan. Dan hal itu sesuai dengan pendapat

Depdikbud (1993: 1) tentang pengertian olahraga, yaitu: Olahraga berarti gerak badan atau aktivitas jasmani. Olahraga merupakan suatu bentuk pendidikan dari individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas hidup yang lebih tinggi.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olahraga dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Olahraga prestasi, tekanannya pada pencapaian prestasi.
- 2) Olahraga rekreasi, tekanannya pada rekreasi.
- 3) Olahraga kesehatan, tekanannya pada pencapaian kesehatan.
- 4) Olahraga pendidikan, tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan (Santoso Giriwijoyo, dkk. 2005: 10).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya. Dalam melakukan aktivitas olahraga, adanya gerak badan atau aktivitas jasmaniah. Kegiatan olahraga menghubungkan manusia dengan sesamanya sehingga dengan hal itu dapat mempengaruhi sikap mereka serta persepsi tentang dirinya.

#### b. Tujuan Olahraga

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan-tujuan tertentu, termasuk juga kegiatan olahraga. Tujuan itu berkaitan dengan tujuan pendidikan jasmani. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena olahraga dan pendidikan jasmani

memiliki tujuan yang hampir sama, terutama tujuan-tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan yang diharapkan lebih menitik beratkan pada faktor jasmani atau fisik yang erat kaitannya dengan faktor fisiologis (kesehatan fungsi-fungsi tubuh).

Kegiatan keolahragaan itu mempunyai tujuan-tujuan yang nyata, salah satu diantaranya adalah bertujuan untuk meningkatkan pembiasaan hidup sehat, kesegaran jasmani, prestasi fisik optimal, membentuk sikap perorangan, perkembangan rasa sosial, pengetahuan dan kecerdasan (Dekdikbud, 1993: 5). Menurut Baron Pierre de Coubertin yang dikutip Rusli Lutan (2001: 1) bahwa: Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebijakan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.

Dijelaskan oleh Iwan Kurniawan (2012: 1) bahwa olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan, atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota kelompok dalam bentuk lainnya. Olahraga berpengaruh dalam peningkatan emosional seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan olahraga itu lebih menekankan pada hal pembiasaan hidup sehat.

Maksud dari hidup sehat yakni perilaku atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam upaya menjaga kesehatannya setiap saat. Dengan olahraga yang baik dan teratur dapat mendukung terhadap kesehatan fisik, mengembangkan sikap perorangan, sehingga memiliki sikap percaya diri dan dapat mengatur diri. Perkembangan rasa sosial dengan keikutsertaan dalam kegiatan orang lain/masyarakat. Dengan olahraga jelas dapat memberikan sumbangan bagi peningkatan kemampuan baik segi fisiologis maupun psikologis.

### c. Manfaat Olahraga

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat membina seseorang untuk dapat menjadi sehat atau menjadikan lebih baik dari sebelumnya. Dengan olahraga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik yang merupakan faktor utama dalam hidup ini. Dengan sehatnya tubuh dan fisik maka setidaknya mental kita akan lebih kuat atau sehat juga. Hal itu sesuai dengan pepatah mengatakan didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat atau kuat pula. Mengenai manfaat olahraga dijelaskan oleh Depdikbud (1993: 57), yaitu:

- 1) Manfaat terhadap keseimbangan mental.
- 2) Manfaat terhadap kecepatan berpikir.
- 3) Manfaat terhadap lingkungan.
- 4) Manfaat terhadap kepribadian.

Menurut Iwan Kurniawan (2012: 1) menyatakan bahwa olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Manfaat terhadap keseimbangan mental, yaitu dengan olahraga dapat menciptakan lingkungan mental

yang sehat. Lingkungan mental yang sehat harus dimulai dari lingkungan keluarga, karena keluarga merupakan faktor pertama yang dapat mempengaruhi seseorang memiliki kesehatan mental. Hampir dari seluruh kegiatan program olahraga banyak melibatkan kesiapan fisik untuk kebutuhan manusia secara keseluruhan. Dalam melaksanakan olahraga setiap anak dituntut untuk dapat memiliki daya penglihatan dan sensitivitas yang tinggi di dalam menghadapi situasi. Mereka harus memiliki kecepatan proses berpikir untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam bertindak. Terhadap lingkungan, yaitu dengan olahraga yang dilakukan di alam sekitar diharapkan dapat membina kelestarian alam sekitar. Hal itu akibat kecintaan terhadap alam sekitar. Misalnya dengan mengadakan kegiatan menjelajah ataupun mendaki gunung. Dengan kegiatan tersebut dapat menambah pengetahuan terhadap pentingnya tumbuh-tumbuhan, hutan, dan sungai-sungai, yang mengalirkan air dengan lancar dan bersih bagi kelestarian alam sekitar.

Olahraga juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Mengenai kepribadian dijelaskan oleh Dekdikbud (1993: 60), bahwa kepribadian merupakan modal dasar dan juga kemudi dari intelegensi dan energi, tanpa dimilikinya kepribadian pada seseorang akan sangat membahayakan di dalam perkembangannya, baik perkembangan bagi dirinya maupun perkembangan bagi masyarakat.

Kepribadian merupakan faktor penting bagi seseorang. Kepribadian berpengaruh terhadap kelangsungan perkembangan, baik untuk dirinya

secara pribadi ataupun untuk masyarakat secara umum. Dihubungkan dengan olahraga, olahraga akan dapat membina ke arah perkembangan pribadi. Hal itu sesuai dengan ciri olahraga yang selalu menuntut orang harus berlaku jujur, sportif, loyal dan bertanggung jawab harus patuh terhadap peraturan dan dapat mengakui kelebihan orang lain/sifat-sifat kepribadian yang dapat diterima oleh setiap orang dan oleh masyarakat secara umum.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat olahraga adalah dapat membina seseorang untuk dapat menjadi sehat atau menjadikan lebih baik dari sebelumnya. Dengan berolahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Selain itu dengan berolahraga dapat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Kepribadian merupakan faktor penting bagi seseorang. Kepribadian berpengaruh terhadap kelangsungan perkembangan, baik untuk dirinya secara pribadi ataupun untuk masyarakat secara umum.

## **2. Hakikat Harga Diri**

### **a. Pengertian Harga Diri**

Stuart dan Sundeen (1998: 25), mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau harga diri yang tinggi. Jika individu sering gagal, maka cenderung harga diri rendah. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama adalah di cintai dan menerima penghargaan dari orang lain (Keliat, 1992: 28). Menurut Salbiah (2003: 5), biasanya harga diri sangat rentan terganggu pada saat remaja dan usia lanjut. Dari hasil riset ditemukan bahwa masalah kesehatan fisik mengakibatkan harga diri rendah. Harga diri tinggi terkait dengan *ansietas* yang rendah, efektif dalam kelompok dan diterima oleh orang lain. Sedangkan harga diri rendah terkait dengan hubungan *interpersonal* yang buruk dan resiko terjadi depresi dan *skizofrenia*. Gangguan harga diri dapat digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri. Harga diri rendah dapat terjadi secara situasional (trauma) atau kronis (negatif *self* evaluasi yang telah berlangsung lama). Dan dapat di ekspresikan secara langsung atau tidak langsung (nyata atau tidak nyata).

Sedangkan menurut Gilmore dalam Akhmad Sudrajad (2010: 8) mengemukakan bahwa: "*self esteem is a personal judgement of worthiness that is a personal that is expressed in attitude the individual holds toward himself*". Pendapat ini menerangkan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Sementara itu, Burn (1978: 12) memberikan pengertian harga diri (*self esteem*) sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan.

Pentingnya pemenuhan kebutuhan harga diri individu, khususnya pada kalangan remaja, terkait erat dengan dampak negatif, jika mereka tidak memiliki harga diri yang mantap. Mereka akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, merasa inferior dan canggung. Namun apabila kebutuhan harga diri mereka dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan mereka akan memperoleh sukses dalam menampilkan perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri (*self-confidence*) dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya (Akhmad Sudrajad, 2010: 17).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Dalam harga diri seseorang adanya penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya.

#### b. Pembentukan Harga Diri Melalui Olahraga

Harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Interaksi secara minimal memerlukan pengakuan, penerimaan peran yang saling tergantung pada orang yang bicara dan orang yang diajak bicara. Interaksi menimbulkan pengertian tentang kesadaran diri, identitas, dan pemahaman tentang diri. Hal ini akan membentuk penilaian individu terhadap dirinya sebagai orang yang berarti, berharga, dan menerima keadaan diri apa adanya sehingga individu mempunyai perasaan harga diri (Burn, 1998: 15).

Perkembangan harga diri adalah proses aktif yang terus sepanjang hidup seseorang. Ini bukan sesuatu yang tumbuh di inkubator, melainkan dipengaruhi oleh kejadian dan umpan balik dalam proses yang mengalir menjadi dewasa. Sebagai orang muda tumbuh dan berkembang, rasa diri mereka berfluktuasi. Sebagai anak dan kemudian remaja mencoba, gagal, mencoba lagi, gagal lagi, dan akhirnya berhasil, ia mengembangkan ide-ide tentang kemampuan mereka sendiri. Pada saat yang sama, mereka menciptakan konsep-diri berdasarkan interaksi dengan orang lain (Selleck George, Ph.D. *“Psychologists, Educationists, and Professionals specifically for the K-12 Schools”*).

Olahraga biasanya memiliki pengaruh yang unik tentang bagaimana seorang anak tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Hal ini dapat membantu mengembangkan ciri-ciri tertentu yang akan membantu menentukan siapa mereka saat mereka nanti menjadi tumbuh dewasa. Dengan olahraga merupakan salah satu ciri bisa menjadi diri yang tinggi. Terlibat dalam olahraga memiliki cara untuk membantu anak-anak menemukan nilai diri mereka. Terlibat dalam kegiatan olahraga biasanya anak-anak akan berinteraksi dengan yang lain. Kegiatan olahraga dapat membantu menentukan kemampuan dan keterampilan mereka secara individual (Iwan Kurniawan, 2012: 12).

Dimiyati (2011: 8), dalam konteks olahraga sebagian besar dari perkembangan dan pembentukan harga diri yang tinggi pada anak-anak terjadi ketika mereka merasa mengalami peningkatan keterampilan teknik tertentu yang mereka pelajari dan biasanya tercermin dalam perasaan bangga dan sukacita (Sebagai orang dewasa kita mengalami perasaan yang sama ketika atasan kita memberi pujian atas kinerja yang lakukan dengan baik!) Anak-anak akan merasa nyaman dengan diri sendiri ketika keterampilannya meningkat.

Namun, jika anak merasa bahwa kinerja mereka selama permainan atau praktek berlatih tidak sebagus orang lain atau temannya karena mungkin dalam diri anak itu berpikir tidak sesuai dengan harapan orang tuanya, maka pada dirinya akan muncul perasaan malu dan kecewa. Beberapa anak akan melihat kesalahan yang dilakukan selama permainan sebagai kegagalan dan akan mencari cara untuk meninggalkan aktivitas itu jika mereka tidak termotivasi untuk melanjutkan.

Dalam website "[http: www.guideto.com/family-parenting/school-age-children/sports-fitness/self-esteem-through-sports](http://www.guideto.com/family-parenting/school-age-children/sports-fitness/self-esteem-through-sports)", dijelaskan bahwa anak benar-benar bisa mendapatkan dorongan pada harga diri mereka jika mereka mencoba untuk terlibat dalam kegiatan olahraga secara aktif. Masuk ke olahraga bukan hanya sarana untuk menjaga agar anak lebih aktif dengan terlibat dalam kegiatan fisik yang berbeda. Cara mereka dapat berinteraksi dengan sesama dan pencapaian tujuan dapat membantu mengembangkan dan membangun harga diri dan kepercayaan diri anak. Itulah sebabnya mendorong anak-anak ke dalam kegiatan olahraga secara aktif pada umumnya akan membantu mereka mengembangkan diri, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri mulai terbentuk setelah anak lahir, ketika anak berhadapan dengan dunia luar dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Dalam konteks olahraga sebagian besar dari perkembangan dan pembentukan harga diri yang tinggi pada anak-anak terjadi ketika mereka merasa mengalami peningkatan keterampilan teknik tertentu yang mereka pelajari dan biasanya tercermin dalam perasaan bangga dan

sukacita. Anak benar-benar bisa mendapatkan dorongan pada harga diri mereka jika mencoba untuk terlibat dalam kegiatan olahraga secara aktif

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Faktor-faktor yang melatarbelakangi harga diri yaitu :

#### 1) Pengalaman.

Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.

#### 2) Pola asuh

Pola asuh merupakan sikap orangtua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orangtua memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman, cara orangtua menunjukkan otoritasnya, dan cara orangtua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya

#### 3) Lingkungan

Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orangtua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya

#### 4) Sosial ekonomi

Sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari (Aat Sriati dan Taty Hernawaty, 2007: 11).

Menurut Rosenberg`'s dalam Gita Handayani Ermanza (2008: 9),

bahwa faktor-faktor yang melatarbelakangi tingkat harga diri, yaitu :

#### 1) *Feeling of competence*

Perasaan individu bahwa ia mampu melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Jika ia berhasil mencapai tujuan maka ia akan memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya. Selain itu ia merasa percaya terhadap pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang berhubungan dengan kehidupannya.

#### 2) *Feeling of belonging*

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan individu tersebut diterima oleh anggota kelompok lainnya. Individu akan memiliki penilaian yang positif terhadap dirinya, jika ia merasa diterima dan menjadi bagian dari kelompok tersebut. Individu akan menilai sebaliknya, jika ia merasa ditolak atau tidak diterima oleh kelompok tersebut.

3) *Feeling of worth*

Perasaan individu bahwa dirinya berharga. Individu yang memiliki perasaan berharga akan menilai dirinya secara positif, merasa yakin terhadap diri sendiri, dan mempunyai harga diri atau *self respect*.

Menurut Salbiah (2003: 5), beberapa ahli mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan harga diri, yaitu:

1) Perkembangan individu

Faktor *predisposisi* dapat dimulai sejak masih bayi, seperti penolakan orang tua menyebabkan anak merasa tidak dicintai dan mengakibatkan anak gagal mencintai dirinya dan akan gagal untuk mencintai orang lain. Pada saat anak berkembang lebih besar, anak mengalami kurangnya pengakuan dan pujian dari orang tua dan orang yang dekat atau penting baginya. Ia merasa tidak akan kuat karena selalu tidak dipercaya untuk mandiri, memutuskan sendiri akan bertanggung jawab terhadap perilakunya. Sikap orang tua yang terlalu mengatur dan mengontrol, membuat anak merasa tidak berguna.

2) Ideal diri tidak realistis

Individu yang selalu dituntut untuk berhasil akan merasa tidak punya hak untuk gagal dan berbuat kesalahan. Ia membuat standar yang tidak dapat dicapai, seperti cita-cita yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Yang pada kenyataan tidak dapat dicapai membuat individu menghukum diri sendiri dan akhirnya percaya diri akan hilang.

3) Gangguan fisik dan mental

Gangguan ini dapat membuat individu dan keluarga merasa rendah diri.

4) Sistem keluarga yang tidak berfungsi

Orang tua yang mempunyai harga diri yang rendah tidak mampu membangun harga diri anak dengan baik. Orang tua memberi umpan balik yang negatif dan berulang-ulang akan merusak harga diri anak. Harga diri anak akan terganggu jika kemampuan menyelesaikan masalah tidak adekuat. Akhirnya anak memandang negatif terhadap pengalaman dan kemampuan di lingkungannya.

5) Pengalaman traumatik yang berulang-ulang

Sebagai contoh akibat aniaya fisik, emosi dan seksual. Penganiayaan yang dialami dapat berupa penganiayaan fisik, emosi, peperangan, bencana alam, kecelakaan atau perampokan. Individu merasa tidak mampu mengontrol lingkungan. Respon atau strategi untuk menghadapi trauma umumnya mengingkari trauma, mengubah arti trauma, respon yang biasa efektif terganggu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman, pola asuh, lingkungan sekitar, dan tingkat sosial ekonomi merupakan beberapa faktor yang melatarbelakangi tingkat harga diri seseorang. Sedangkan beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan harga diri, adalah : perkembangan individu, ideal diri tidak realistis, gangguan fisik dan mental, sistem keluarga yang tidak berfungsi, dan pengalaman traumatik yang berulang-ulang.

#### d. Karakteristik Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Burn, 1998: 20) harga diri mempunyai beberapa karakteristik, yaitu :

- 1) harga diri sebagai sesuatu yang bersifat umum.
- 2) harga diri bervariasi dalam berbagai pengalaman
- 3) evaluasi diri.

Individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri. Individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Aat Sriati dan Taty Hernawaty, 2007: 10).

Menurut Alie dalam website (<http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/-membangun-harga-diri-pada-remaja/>), karakteristik dari harga diri yang tinggi adalah :

- 1) Menyukai diri sendiri; tahu diri sendiri dan hanya mencoba untuk menjadi diri sendiri.
- 2) memperluas kebaikan dan belas kasihan kepada orang lain karena hal itu dilakukan untuk pertama diri sendiri.

- 3) mengambil risiko positif untuk belajar hal-hal baru; dan menerima diri.
- 4) ingin mengubah beberapa hal tentang kepribadian seseorang, kebiasaan.
- 5) mampu jujur menilai kekuatan dan kelemahan, untuk bertanggung jawab atas pilihan-pilihan.
- 6) harus jujur dengan diri sendiri jika mengalami masalah atau membuat kesalahan
- 7) memperbaiki kesalahan jika tindakan atau kata-kata menyakitkan yang lain atau melampaui batas, untuk beberapa nama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

### **3. Hambatan Dalam Perkembangan Harga Diri**

Menurut Dariuszky (2004: 15) yang menghambat perkembangan harga diri adalah : perasaan takut , yaitu kekhawatiran atau ketakutan (*fear*). Dalam kehidupan sehari-hari individu harus menempatkan diri di tengah-tengah realita. Ada yang menghadapi fakta-fakta kehidupan dengan penuh kebenaran, akan tetapi ada juga yang menghadapinya dengan perasaan tidak berdaya. Ini adalah tanggapan negatif terhadap diri, sehingga sekitarnya pun merupakan sesuatu yang negatif bagi dirinya. Tanggapan ini menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Maka dalam keadaan

tersebut individu tidak berpikir secara wajar, jalan pikirannya palsu, dan segala sesuatu yang diluar diri yang dipersepsikan secara salah. Dengan demikian tindakan-tindakannya menjadi tidak adekuat sebab diarahkan untuk kekurangan dirinya. Keadaan ini lama kelamaan tidak dapat dipertahankan lagi, yang akhirnya akan menimbulkan kecemasan, sehingga jelaslah bahwa keadaan ini akan berpengaruh pada perkembangan harga dirinya.

Individu mempunyai pegangan hidup berdasarkan kesadaran dan keyakinan diri, atau dengan kata lain individu sendiri telah menentukan kriteria mengenai mana yang baik dan buruk bagi dirinya. Manusia yang mempunyai harga diri yang rendah akan merasa salah terhadap ketakutan. Keadaan ini kemudian terlihat dalam bentuk kecemasan yang merupakan unsur penghambat bagi perkembangan kepercayaan akan diri sendiri. Ketakutan yang berlebihan bisa disebabkan karena trauma akan pengalaman kejadian negatif yang dialami sebelumnya (Aat Sriati dan Taty Hernawaty, 2007: 12).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hambatan perkembangan harga diri adalah : perasaan takut , yaitu kekhawatiran atau ketakutan (*fear*). Tanggapan ini menjadikan individu selalu hidup dalam ketakutan yang akan mempengaruhi seluruh alam perasaannya sehingga terjadi keguncangan dalam keseimbangan kepribadian, yaitu suatu keadaan emosi yang labil. Hal itu akan menimbulkan kecemasan, sehingga keadaan ini akan berpengaruh pada perkembangan harga dirinya.

#### **4. Peran Orang Tua dan Guru dalam Pembentukan Harga Diri Anak melalui Olahraga**

Selain pengembangan kecakapan sosial, partisipasi olahraga dapat membantu anak-anak dan para remaja mengembangkan bentuk-bentuk lain dari kecakapan diri. Puncak atau muara dari pencapaian kecakapan diri adalah harga diri. Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu. Coopersmith (dalam Burn, 1998) mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Dapat disimpulkan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Para pendidik telah mengidentifikasi bahwa salah satu hambatan terbesar untuk berhasil di kelas saat ini adalah perasaan rendah diri.

Harga diri dapat dikembangkan melalui penilaian kemampuan guru dan dengan penilaian respon orang lain kepada anak. Anak-anak selalu mengamati orang tua dan guru tentang tanggapan mereka terhadap kinerjanya melalui tanda-tanda dalam bentuk nonverbal untuk menyatakan persetujuan atau penolakan atas perilaku mereka. Tidak ada umpan balik dan kritik sering ditafsirkan sebagai respon negatif terhadap perilaku. Penelitian dalam arena olahraga telah menunjukkan bahwa peran guru merupakan sumber informasi penting yang dapat mempengaruhi harga diri

anak. Oleh karena itu guru perlu dilatih agar mengetahui dan paham menggunakan "pendekatan positif" selama proses pembinaan anak, tidak cukup hanya dorongan, penguatan positif sebagai usaha untuk perbaikan, dan umpan balik pembelajaran. Penelitian telah menunjukkan bahwa selama musim latihan pelatih yang sering menggunakan pendekatan positif saat melatih secara signifikan dapat meningkatkan harga diri anak dibandingkan pelatih/guru yang jarang menggunakan pendekatan positif (Smith, Smoll, & Curtis, 1999). Namun, bukti paling kuat yang mendukung peningkatan harga diri adalah tindakan umpan balik yang dilakukan guru/petaih. Hal ini terungkap bahwa anak-anak yang memulai musim ini dengan tingkat harga diri rendah. Harga dirinya meningkat dengan menggunakan umpan balik dengan cara dievaluasi positif oleh guru dibandingkan dengan memakai "pendekatan positi". Selain itu, Smith, Smoll, & Curtis (1992) menemukan bahwa 95% remaja yang dipersiapkan untuk bermain bisbol dan dilatih dengan menggunakan pendekatan positif mengalami peningkatan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan menggunakan pendekatan melatih pemain senior yang hanya mencapai 75% peningkatan harga dirinya.

Pentingnya meningkatkan harga diri dalam partisipasi bidang apa pun di masa depan tidak bisa diabaikan. Dalam konteks olahraga sebagian besar dari perkembangan dan pembentukan harga diri yang tinggi pada anak-anak terjadi ketika mereka merasa mengalami peningkatan keterampilan teknik tertentu yang mereka pelajari dan biasanya tercermin dalam perasaan bangga dan sukacita (Sebagai orang dewasa kita mengalami perasaan yang

sama ketika atasan kita memberi pujian atas kinerja yang lakukan dengan baik!) Anak-anak akan merasa nyaman dengan diri sendiri ketika keterampilannya meningkat. Namun, jika anak merasa bahwa kinerja mereka selama permainan atau praktek berlatih tidak sebagus orang lain atau temannya karena mungkin dalam diri anak itu berpikir tidak sesuai dengan harapan orang tuanya, maka pada dirinya akan muncul perasaan malu dan kecewa. Beberapa anak akan melihat kesalahan yang dilakukan selama permainan sebagai kegagalan dan akan mencari cara untuk meninggalkan aktivitas itu jika mereka tidak termotivasi untuk melanjutkan. Dengan demikian menjadi sangat penting bahwa orang dewasa (orang tua dan guru) campur tangan untuk membantu anak-anak menafsirkan kesalahan atau kegagalan. Anak-anak perlu diajarkan bahwa kesalahan tidak identik dengan kegagalan. Sebaliknya, kesalahan berarti memerlukan strategi baru, agar lebih giat berlatih, dan/atau perlu mencari upaya yang lebih besar untuk berhasil dalam tugas.

Pada dasarnya anak-anak sering menggunakan perbandingan sosial sebagai cara untuk menentukan kemampuan mereka dalam olahraga, arena olahraga sangat nampak pada anak-anak dapat memberikan banyak kesempatan untuk menentukan kemampuan mereka dibandingkan dengan orang lain di tim mereka. Sayangnya, karena pengaruh faktor lain seperti kematangan dan pengetahuan serta keterampilan yang terbatas, anak-anak sering membuat kesimpulan yang salah tentang kemampuan mereka. Dengan demikian, peran orang tua dan guru menjadi penting dalam

membantu anak-anak menginterpretasikan kegagalan.

Pengembangan harga diri dan persepsi kecakapan sosial tidak sederhana hanya dapat dilakukan melalui memberikan umpan balik positif. Meskipun peran guru dalam memberikan umpan balik adalah sesuatu yang sangat penting tetapi persoalan pengembangan harga diri adalah kompleks. Misalnya, seorang pemain *softball* perempuan yang telah berlatih lebih dari 10 tahun, pengembangan kemampuan keterampilan merupakan penyumbang utama terhadap perubahan positif dan persepsi harga diri mereka (Horn, 1995). Namun, pembinaan perilaku tertentu juga mempengaruhi persepsi harga dirinya dalam situasi latihan. Secara khusus, pemain yang menerima lebih sering tanggapan positif atau umpan balik, namun tidak ada peningkatan atas kinerja yang diinginkan selama latihan maka nilainya lebih rendah dalam kecakapan fisik yang dirasakan, sementara pemain yang sering menerima kritik atas kesalahan kinerja kemudian terjadi peningkatan kinerjanya mereka memiliki persepsi kecakapan fisik yang lebih tinggi. Hasil ini tampak bertentangan dengan interpretasi peran penguatan positif dan negatif, semua ini disebabkan karena temuan ini terkait dengan sifat spesifik dari komentar. Penguatan positif yang diberikan oleh guru/pelatih sering berhubungan dengan perilaku keterampilan pemain. Artinya, banyak tanggapan yang tidak terkait dengan teknik keterampilan dan perilaku yang diinginkan, melainkan lebih umum (misalnya, "kerjakan pekerjaan itu dengan baik, Santi" seharusnya "Santi, teknik yang betul adalah menggunakan dua tangan untuk menangkap bola").

Guru/pelatih yang menggunakan kritik seringkali merupakan respon langsung terhadap kesalahan keterampilan dan biasanya berisi informasi keterampilan yang relevan tentang bagaimana meningkatkan teknik tertentu (misalnya, "Sikap itu bukan cara untuk memukul bola, Andi!, taruh kedua tangan bersama-sama dan, jaga siku Anda keluar dari badan Anda "). Dengan demikian, kualitas komentar guru/pelatih sangat penting agar anak-anak paham tentang umpan balik yang disampaikan. Khususnya, umpan balik tentang kualitas isi pembelajaran lebih utama daripada kuantitas umpan balik merupakan untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan dan kecakapan yang dirasakan.

Isu lain yang berkaitan dengan kecakapan sosial, khususnya terkait dengan anak usia remaja, adalah bagaimana remaja melihat kecakapan mereka dalam suatu kegiatan, termasuk olahraga. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecakapan fisik, keterampilan interpersonal, dan penerimaan teman (Weiss & Duncan, 1992). Anak laki-laki dan perempuan percaya bahwa mereka yang secara fisik kompeten dalam olahraga akan dinilai memiliki kecakapan fisik yang lebih tinggi oleh guru mereka. Mereka juga percaya bahwa yang secara fisik kompeten juga akan dianggap dirinya lebih populer oleh teman sebayanya, begitu juga akan dinilai kompeten dalam hubungan sosial untuk dinilai oleh guru mereka, dan diharapkan berhasil dalam hubungan interpersonal.

Akhirnya, perkembangan harga diri yang tinggi sangat penting untuk membantu anak-anak dan para remaja agar terhindar dari pengaruh negatif

yang telah melanda mereka di masyarakat saat ini. Sebagai contoh, para remaja putri yang memiliki harga diri tinggi cenderung akan terhindar dari perilaku seksual yang menyebabkan kehamilan dan lebih mungkin untuk menghindari berbagai aktivitas yang kasar dibandingkan anak perempuan dengan harga diri yang rendah. Ketika remaja menilai dirinya secara positif, mereka lebih mampu untuk mengatakan "tidak" terhadap narkoba dan geng. Percaya diri tinggi tidak akan menjamin bahwa para remaja akan membuat keputusan yang tepat, tapi percaya diri setidaknya akan mampu memberikan dasar kuat untuk menahan berbagai tekanan yang ada.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Depdiknas (2004: 01) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63), ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk waktu libur) yang di laksanakan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai jenis pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Depdikbud 1991 dalam Aji Prasetyawan 2005: 15). Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti (2008: 64), yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Supandi (2006: 45), ekstrakurikuler di sekolah adalah salah satu cara yang dapat ditempuh siswa untuk memahami lebih luas arti penting kegiatan yang digelutinya. Untuk meningkatkan prestasi siswanya, seorang guru pembina ekstrakurikuler di sekolah, pun harus membantu agar siswa tersebut dapat memiliki keterampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut Soebroto yang dikutip Aji Prasetyawan (2005: 17), bahwa olahraga itu kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari perilakunya. Olahraga dapat membentuk pribadi seseorang yang mampu bersikap sportif, tanggung

jawab, mandiri dan mau melaksanakan tugas sehari-hari. Kegiatan ekstrakurikuler ini dianggap perlu sebab sangat menunjang keberhasilan belajar siswa sehubungan dengan adanya keterbatasan waktu belajar pada setiap mata pelajaran sehingga perlu adanya tambahan jam pelajaran sekaligus untuk mengembangkan diri dengan kegiatan yang positif.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler terkandung nilai-nilai dan memiliki aspek, seperti disiplin, keberanian, kerjasama, tolong menolong dan terbinanya sportivitas.

#### b. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Hernawan (2009), yaitu:

- 1) Terisinya waktu luang di luar kegiatan kurikuler dengan kegiatan yang bermanfaat.
- 2) Teraktualisasikannya potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
- 3) Tersiapkannya siswa menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani. Muaranya, tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Menurut Nur Yanto Ahmadi (2012: 25), tujuan ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang di miliki oleh para siswa. Dalam upaya membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga yang diminatinya.

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) dalam Mudjihartono (2009: 8), sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
  - b) Berbudi pekerti luhur.
  - c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan.
  - d) Sehat rohani dan jasmani.
  - e) Kerkepribadian yang mantap dan mandiri.
  - f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari beberapa penjelasan diatas, pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah keterampilan, pengetahuan lain diluar akademik dan mengurangi berbagai hal yang bersifat negatif dari siswa.

## **6. Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga**

Untuk mengenal, memahami, serta mengarahkan siswa dapat dilakukan dengan menciptakan kegiatan positif serta bermanfaat bagi siswa. Pada lingkup lembaga pendidikan, pendidikan siswa yang sesuai dengan hal tersebut adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah. Menurut Depdikbud (1995: 4) bahwa: Kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan motivasi serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Pada bidang pendidikan khususnya sekolah, pembinaan siswa yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan menyalurkan bakat, motivasi siswa untuk mencapai prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler berupaya membekali siswa berupa keterampilan yang diharapkan dapat digunakan di masa mendatang.

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pada pencapaian prestasi olahraga, yaitu ekstrakurikuler olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 6), bahwa Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan

penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis.

Dasar dilaksanakannya ekstrakurikuler olahraga terdapat dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani SMU Dikbud (1994) dalam Aji Prasetyawan (2005: 15), yaitu: “Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikulum kelas 1 (satu) dan 2 (dua) serta tidak adanya program ekstrakurikuler kelas 3 (tiga) perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Program ekstrakurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat”.

Menurut Burhanuddin, (2010: 35), proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga akan mengacu pada peningkatan kemampuan fisik serta peningkatan psikis siswa. Peningkatan fisik dan psikis peserta

ekstrakurikuler olahraga dapat dicapai dengan latihan yang terprogram secara sistematis, tepat, teratur dan terukur. Ekstrakurikuler olahraga memberi manfaat bagi siswa dan bagi sekolah yang menyelenggarakannya. Bagi siswa, selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga merupakan tempat untuk mencapai prestasi olahraga. Bagi sekolah, ekstrakurikuler olahraga akan mendukung penanaman nilai budi pekerti siswa, sehingga keberhasilan program ekstrakurikuler olahraga akan menambah kepercayaan masyarakat terhadap lembaga pendidikan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat.

## **7. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 190), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia

remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif tumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang cepat yang disebut *growth spurt* (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 191-193), perubahan ini terjadi pada tinggi dan berat badan, proporsi tubuh, pubertas, ciri-ciri seks primer, dan ciri-ciri seks sekunder.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya karena selama periode remaja ini proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Perkembangan frontal lobe tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja sehingga mampu mengembangkan kemampuan penalaran yang

memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Di samping itu, sebagai anak muda yang telah memiliki kemampuan memahami pemikirannya sendiri dan pemikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ketika kemampuan kognitif remaja mencapai kematangan, kebanyakan anak remaja mulai memikirkan tentang apa yang diharapkan dan melakukan kritik terhadap masyarakat, orang tua bahkan terhadap kekurangan pada diri remaja itu sendiri. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan pengambilan keputusan, perkembangan orientasi masa depan, perkembangan kognisi sosial, perkembangan penalaran moral, dan perkembangan pemahaman tentang agama, (Sumsunuwiyati Mar'at, 2009: 194-208).

#### c. Perkembangan Sosial

Perkembangan psikososial remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitifnya. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 210-227), perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja meliputi perkembangan individuasi dan identitas, perkembangan hubungan dengan orang tua, perkembangan hubungan dengan teman sebaya, perkembangan seksualitas, perkembangan proaktivitas, dan perkembangan resiliensi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa masa anak-anak dan masa

dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Perkembangan pada usia remaja, meliputi : perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosial.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Anggi Nurvanang (2012) yang berjudul “Perbedaan Sportivitas Siswa Yang Mengikuti dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Godean Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Godean Sleman. Sampel penelitian ini berjumlah 119 orang yang diambil dengan purposive random sampling. Teknik pengumpulan data digunakan instrumen angket yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Koefisien reliabilitas instrumen sportivitas siswa sebesar 0,890. Analisis data digunakan uji-t antar kelompok (independent t-test), yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) sportivitas antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Godean Sleman. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki sportivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aji Prasetyawan (2005) yang berjudul “Perbedaan Sikap Sosial Yang Mengikuti dan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Depok”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sikap sosial yang mengikuti dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Sikap sosial siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi dari pada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Jumlah nilai rerata siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sebesar 95,254 sedangkan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler nilai reratanya sebesar 84,186. Skripsi: FIK UNY.

### **C. Kerangka Berpikir**

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki keterbatasan dalam hal waktu, dana serta fasilitas pendukung, sehingga perannya dalam membentuk nilai dan sikap pada anak tidak dapat optimal. Oleh karena itu, diperlukan waktu tambahan di luar jam sekolah untuk mendukung tujuan pendidikan.

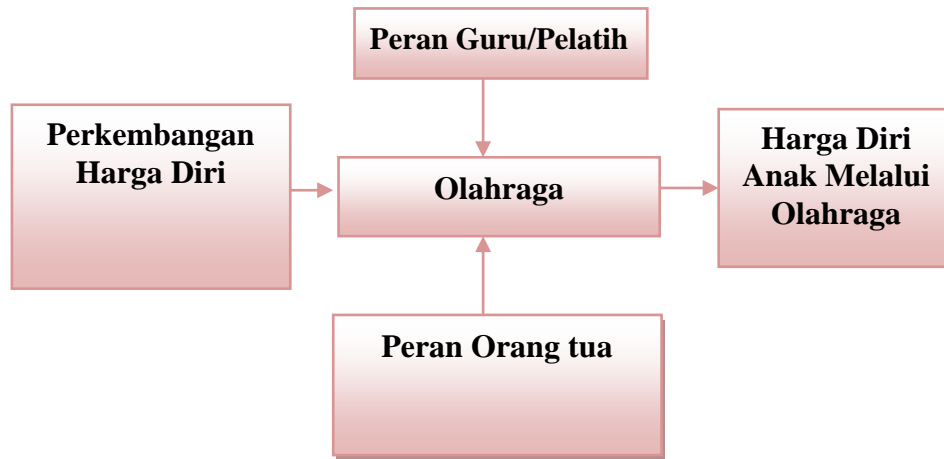
Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program intrakurikuler dan kokurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan

memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kebugaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis.

Pentingnya meningkatkan harga diri dalam partisipasi bidang apa pun di masa depan tidak bisa diabaikan. Dalam konteks olahraga sebagian besar dari perkembangan dan pembentukan harga diri yang tinggi pada anak-anak terjadi ketika mereka merasa mengalami peningkatan keterampilan teknik tertentu yang mereka pelajari dan biasanya tercermin dalam perasaan bangga dan sukacita.

Dengan adanya penelitian ini, maka guru penjasorke/ pelatih dapat mengetahui besarnya perbedaan harga diri bagi siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Hasil penelitian dapat menjadi saran ataupun masukan kepada pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang tentang harga diri kepada para siswa untuk kemajuan prestasi siswa.



**Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir**  
**Sumber : Dokumen Peneliti**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, kajian teoritik, dan kerangka berpikir, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut :

“Ada perbedaan harga diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga”.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Metode Komparatif adalah metode yang digunakan dalam penelitian yang diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua variabel ada perbedaan, dalam suatu aspek yang diteliti (Sugiyono, 2006: 83). Penelitian dilakukan secara alami, dengan mengumpulkan data dalam bentuk survei dengan menggunakan instrumen berupa angket. Dalam penelitian ini akan mengetahui perbedaan harga diri antara siswa yang ikut ekstrakurikuler olahraga dengan yang tidak ikut ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu: harga diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan harga diri siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

1. Harga diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang merupakan gambaran atau keadaan tentang sejauhmana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan,

keberartian, berharga, dan kompeten, yang diukur dengan menggunakan angket.

2. Harga diri siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang merupakan gambaran sejauhmana siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten, yang diukur dengan menggunakan angket.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 61), sehingga populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang sejumlah 388 siswa.

**Tabel 1. Daftar Siswa Kelas X dan XI SMA N 4 Kotamadya Magelang**

Nama Sekolah	Kelas	Jumlah	
SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang	Kelas XA	27 siswa	
	Kelas XB	27 siswa	
	Kelas XC	28 siswa	
	Kelas XD	28 siswa	
	Kelas XE	27 siswa	
	Kelas XF	28 siswa	
	Kelas XG	27 siswa	
	Kelas XI (IPA1)	20 siswa	
	Kelas XI (IPA2)	22 siswa	
	Kelas XI (IPA3)	20 siswa	
	Kelas XI (IPA4)	23 siswa	
	Kelas XI (IPS1)	23 siswa	
	Kelas XI (IPS2)	23 siswa	
	Kelas XI (IPS3)	22 siswa	
	Kelas XI (IPS4)	23 siswa	
	Kelas XI (Bahasa)	20 siswa	
	<b>Jumlah =</b>		<b>388 siswa</b>

## 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 62), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan cara *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Dijelaskan oleh Sugiyono (2008: 64), teknik ini digunakan untuk menentukan jumlah sampel, bila populasi berstrata tetapi kurang proporsional. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kurang proporsional adalah banyaknya kelompok yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga jauh lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Cara pengambilan sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, yaitu :

- a. Total dari jumlah keseluruhan siswa kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang sejumlah 388 siswa.
- b. Dari jumlah siswa tersebut diketahui ada sebanyak 67 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- c. Sejumlah 67 siswa yang tercatat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, di ambil semua sebagai sampel penelitian.
- d. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sejumlah 67 siswa.

Sedangkan cara pengambilan sampel siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga, yaitu :

- a. Total dari jumlah keseluruhan siswa kelas X dan XI SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang sejumlah 388 siswa.
- b. Kelas X sebanyak 7 kelas dengan jumlah siswa tiap kelas antara 27 sampai 28 siswa. Kelas XI siswa sudah masuk dalam penjurusan, ada sebanyak 9 kelas (IPA 4 kelas, IPS 4 kelas, dan Bahasa 1 kelas) dengan jumlah siswa tiap kelas antara 20 sampai 23 siswa.
- c. Ada sebanyak 67 siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sehingga siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sejumlah 321 siswa ( $388 \text{ siswa} - 67 \text{ siswa} = 321 \text{ siswa}$ ).
- d. Cara pengambilan sampel siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga yaitu dengan cara mengundi semua siswa kelas X dan kelas XI, dan diambil sejumlah 67 siswa. Jumlah ini diambil karena mengingat jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga terlalu kecil dibanding jumlah siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
- e. Total jumlah keseluruhan kelas ada sebanyak 16 kelas. Kelas X (7 kelas) di ambil secara acak/di undi sebanyak 4 sampai 5 siswa dari tiap kelas. Sedangkan untuk kelas XI (9 kelas) di ambil secara acak/di undi sebanyak 3 sampai 4 siswa dari tiap kelas.
- f. Siswa yang masuk dalam kategori untuk pengundian merupakan siswa di luar peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pengundian dengan berdasarkan absensi siswa tiap kelas.

g. Pengundian dilakukan untuk mengambil total siswa sebanyak 67 siswa dari keseluruhan siswa 321 siswa yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

h. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel siswa yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga sejumlah 67 siswa.

Berikut ini merupakan tabel sebaran jumlah populasi dan jumlah sampel :

**Tabel 2. Sebaran Jumlah Populasi dan Sampel**

Jumlah Populasi	Jumlah Sampel	
	Siswa mengikuti ekstrakurikuler olahraga	Siswa tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga
388 siswa	67 siswa	67 siswa

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa instrumen yang isinya mengungkap perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, yang sudah tersedia jawabannya, sehingga responden tinggal memilih. Menurut (Bimo Walgito, 1997: 765), instrumen berupa kuesioner merupakan suatu daftar berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh objek penelitian, yang juga disebut responden. Dengan kuesioner ini dapat diperoleh fakta-fakta ataupun pendapat/opini (*opion*). Pertanyaan dalam kuesioner tergantung pada maksud serta tujuan yang ingin dicapai. Maksud dan tujuan tersebut berpengaruh terhadap bentuk

pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Instrumen dibagikan secara serentak kepada responden, dan dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing, sehingga responden bebas, jujur dan tidak malu-malu dalam menjawab instrumen.

Dalam penelitian ini mengungkapkan perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, dengan menggunakan skala. Instrumen yang digunakan dalam mengungkap perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, bersumber dari "*Rosenberg's Self-Esteem Scale*" yang telah diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh saudara Alfiah "lembaga pusat pendidikan bahasa Inggris SPEC Magelang" dan kemudian telah dikonsultasikan kepada Dr. Dimiyati, M.Si. mengenai keterbacaan/ tata bahasa. Setelahnya instrumen dilakukan ujicoba, untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas dari instrumen tersebut.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yaitu berupa instrumen. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan yang isinya mengungkap harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, dan sudah tersedia jawabannya, sehingga responden (siswa) tinggal memilih.

Instrumen ini terdiri dari 10 butir pernyataan, terdiri dari 5 butir pernyataan positif, dan 5 butir pernyataan negatif.

Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap butir jawaban di beri skor dalam bentuk skala likert yang telah di modifikasi. Di kutip dari (analisis data.com/2011/03/28/langkah-penyusunan-instrumen./), skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki 2 bentuk pernyataan, yaitu : pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam penelitian ini pernyataan positif diberi skor 3,2,1, dan 0; sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 0,1,2, dan 3. Bentuk pilihan jawaban dalam penelitian ini, terdiri dari : “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”.

## **E. Tahapan Pengujian Instrumen**

### **1. Penerjemahan**

Instrumen yang bersumber dari “*Rosenberg’s Self-Esteem Scale*” terlebih dahulu diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh saudara Alfiyah “lembaga pusat pendidikan bahasa Inggris SPEC Magelang”

### **2. Konsultasi / Penilaian Ahli / Expert Judgement**

Instrumen yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia, kemudian instrumen dilakukan penilaian ahli / dikonsultasikan mengenai keterbacaan/ tata bahasa kepada Dr. Dimiyati, M.Si.

### 3. Uji Coba/ *Try out*

Instrumen yang telah diterjemahkan dan dikonsultasikan kepada pembimbing, sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, maka instrumen tersebut terlebih dahulu diujicobakan/*try out*. Uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid (sahih) dan reliabel (handal), yang akan digunakan dalam menggali informasi tentang perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.

Pengujian dilakukan pada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang. Ujicoba dengan melibatkan 60 siswa di SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang yang dipilih secara acak. Menurut Siti Rosilah (2010: 30), ujicoba penelitian dapat dilakukan diluar populasi penelitian, dengan pertimbangan persamaan karakteristik dan lokasi berdekatan. Ujicoba dilakukan di SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang yang masih satu wilayah dan adanya kesamaan karakteristik dengan sampel yang akan digunakan pada pengambilan data. Ujicoba tersebut untuk mengetahui validitas dan reliabilitas insrumen.

### 4. Uji Validitas dan Pembuktian Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

Dalam menguji validitas ini digunakan statistik teknik bagian total (Suharsimi Arikunto, 2006:146). Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini digunakan bantuan software komputer program SPSS seri

15.0. Kriteria butir pertanyaan yang tidak valid (gugur) adalah jika  $p > 0,05$ ; sedangkan apabila  $p < 0,05$  maka butir pertanyaan tersebut dinyatakan valid. Hasil penghitungan uji validitas instrumen menghasilkan tidak adanya butir yang gugur dari 10 item pertanyaan. Sehingga keseluruhan item pertanyaan dinyatakan sah dan siap digunakan untuk pengambilan data. Data pengujian validitas terlampir di lampiran.

b. Pembuktian Reliabilitas

Pembuktian reliabilitas ini dilakukan untuk mengetahui keadaan dari instrumen, digunakan statistik teknik *Alpha Cronbach* (Sutrisno Hadi, 1991:55-59) dan proses analisis dibantu dengan bantuan statistik SPSS. Dalam proses penghitungan reliabilitas, peneliti menggunakan bantuan *computer* program SPSS. Penghitungan menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,941.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam satuan penelitian tergantung kepada jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian. Menurut Sutrisno Hadi, (1991: 66) jenis data ada 2 (dua), yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan uji statistik untuk menganalisis data dari tiap kelompok (siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga).

Dalam mengukur harga diri siswa SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, secara keseluruhan diukur dengan menggunakan angket. Angket tersebut berjumlah 10 butir pernyataan, dengan skor antara 0 – 3 dalam menilai setiap butir pernyataan, sehingga akan diperoleh rentang skor ideal 0 – 30. Dalam penelitian ini penilaian harga diri, untuk skor di antara 15 – 30 termasuk jarak yang normal; sedangkan skor dibawah 15 menandakan harga diri yang lemah

Kategori penilaian tentang harga diri, meliputi dua kategori penilaian, yaitu: “normal” dan “lemah”. Interval skor dan kategori penilaian harga diri, dijelaskan seperti pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3. Interval Skor Kategori Penilaian Harga Diri Siswa**

Interval	Kategori
15 – 30	Normal
15 <	Lemah

Sumber : <http://id.shvoong.com/Rosenberg's-self-esteem-scale/2080592-instrumen-harga-diri-/>.

Perbedaan harga diri siswa SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dapat diketahui adanya perbedaaan atau tidak, dengan melihat hasil nilai rata-rata (*mean*) dari dua kelompok tersebut. Jika nilai rata-rata (*mean*) dari dua kelompok (yang ikut dan yang tidak ikut ekstrakurikuler olahraga) adalah sama nilainya, maka dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan harga diri. Sedangkan bila nilai rata-rata (*mean*) harga diri dari salah satu kelompok siswa, hasilnya lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata (*mean*) harga diri kelompok yang lain, maka dapat disimpulkan adanya perbedaan harga diri.

### 1. *Sum*

*Sum* adalah jumlah keseluruhan skor/nilai populasi dalam kelompok. Misal skor yang muncul : 20, 25, 18, 30, dan 22. Maka *sum* adalah = 20 + 25 + 18 + 30 + 22 = 115.

### 2. *Mean*

*Mean* adalah merupakan nilai rata-rata dari kelompok skor data. Untuk memperoleh nilai mean dilakukan dengan cara menjumlahkan keseluruhan skor data, kemudian dibagi dengan jumlah respondennya. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum x_i}{N}$$

Keterangan :

M : *Mean* (rata-rata)

$\sum$  : Sigma atau jumlah

X<sub>i</sub> : Nilai X ke i sampai ke n

N : Jumlah responden (B. Syarifudin, 2010: 102-103).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Pengambilan data tentang harga diri siswa pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Harga diri siswa SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara keseluruhan diukur dengan menggunakan angket yang berjumlah 10 butir pernyataan dengan skor 0 – 3, sehingga diperoleh rentang skor ideal 0 – 30.

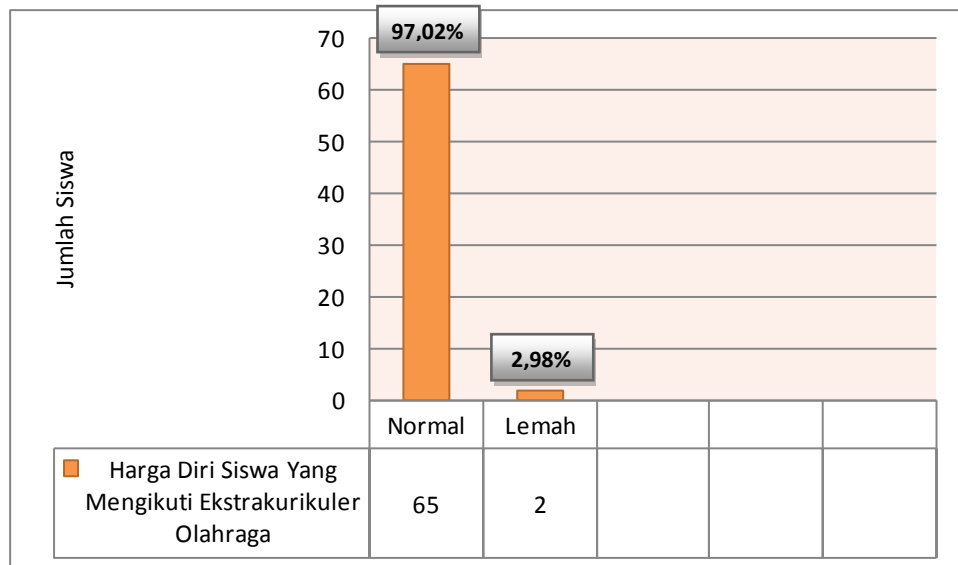
#### 1. Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Dari hasil pengambilan data harga diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga diperoleh hasil skor minimum sebesar = 12; skor maksimum = 28;  $sum = 1377$ ;  $mean = 20,56$ ;  $median = 21$ ;  $modus = 20$ ; dan  $standard\ deviasi = 3,07$ . Deskripsi harga diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Deskripsi Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
15 – 30	Normal	65 siswa	97,02%
15 <	Lemah	2 siswa	2,98%
<b>Jumlah</b>		<b>67 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 2. Histogram Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang**

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 2 di atas diketahui bahwa harga diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, untuk kategori “normal” sebanyak 65 siswa atau sebesar 97,02%. Sedangkan untuk kategori “lemah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 2,98%.

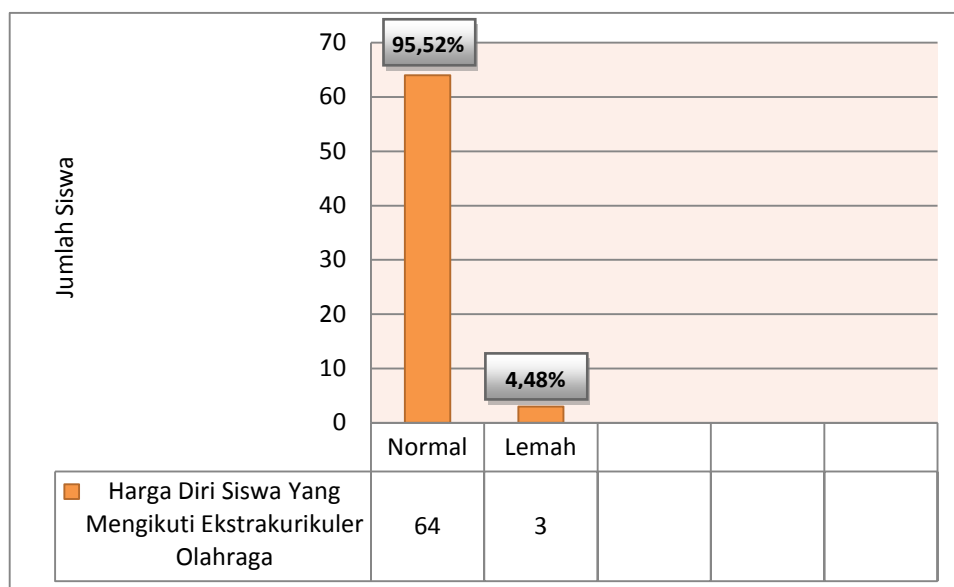
## **2. Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Dari hasil pengambilan data harga diri siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga diperoleh hasil skor minimum sebesar = 12; skor maksimum = 23;  $sum = 1218$ ;  $mean = 18,18$ ;  $median = 17$ ;  $modus = 20$ ; dan  $standard\ deviasi = 2,02$ . Deskripsi harga diri siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Deskripsi Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
15 – 30	Normal	64 siswa	95,52%
15 <	Lemah	3 siswa	4,48%
<b>Jumlah</b>		<b>67 siswa</b>	<b>100 %</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



**Gambar 3. Histogram Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang**

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas diketahui bahwa harga diri siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, untuk kategori “normal” sebanyak 64 siswa atau sebesar 95,52%. Sedangkan untuk kategori “lemah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,48%.

## B. Pembahasan

Hasil perbandingan analisis statistik pada data harga diri antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, disajikan pada tabel 6 berikut ini :

**Tabel 6. Perbandingan Analisis Statistik**

Kelompok	Skor Min	Skor Mak	Sum	Mean	Median	Modus	Standard Deviasi
Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga (kelompok 1)	12	28	1377	20,56	21	20	3,07
Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga (kelompok 2)	12	23	1218	18,18	17	20	2,02

Berdasarkan hasil perbandingan seperti tercantum pada tabel 6 di atas, ternyata diperoleh hasil *mean* hitung kelompok 1 > dari *mean* hitung kelompok 2 ( $20,56 > 18,18$ ); maka hipotesis nihil yang menyatakan: “Tidak ada perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “Ada perbedaan harga diri antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang”, diterima.

Dilihat dari *mean* (rerata) harga diri yang diperoleh pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (20,56) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

olahraga (18,18); dengan demikian didapat hasil penelitian bahwa “Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga”.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut: “Ada perbedaan yang signifikan harga diri antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Dari *mean* (rerata) harga diri yang diperoleh pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (20,56) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga (18,18). Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga”.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa harga diri siswa di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi daripada siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut, adalah karena dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA N 4 Kotamadya Magelang selain siswa belajar mengembangkan bakat olahraga, juga siswa diarahkan untuk selalu berinteraksi/bergaul ke arah dalam kegiatan yang positif. Pergaulan siswa yang mengarah ke kegiatan-kegiatan yang positif, secara langsung akan mengangkat harga diri siswa tersebut.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui perbedaan harga diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam pengisian angket, karena antara responden dengan peneliti sebelumnya tidak pernah kenal.
2. suasana hati responden pada saat melakukan pengisian angket (mungkin sedih, gembira, dsb). Hal ini dimungkinkan dapat mempengaruhi hasil jawaban yang diberikan oleh responden.
3. Tidak adanya pemantauan yang lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara.
4. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan untuk itu bagi peneliti yang lain sebaiknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

### **D. Saran-Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Penelitian ini menentukan bahwa harga diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Oleh karena itu, disarankan kepada Guru Penjasorkes di SMA

lain yang belum menerapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, untuk segera menerapkan ekstrakurikuler olahraga. Dengan penyaluran kegiatan siswa ke arah yang positif, salah satunya dalam hal kegiatan ekstrakurikuler olahraga, nyatanya secara langsung dapat meningkatkan harga diri siswa.

2. Perlu waktu penelitian lebih lanjut tentang harga diri siswa yang dihubungkan dengan ekstrakurikuler olahraga secara umum, sehingga kemampuan guru untuk membentuk karakter siswa seutuhnya dapat dioptimalkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aat Sriati dan Taty Hernawaty. (2007). Pengaruh Training Pengembangan Diri Terhadap Harga Diri Remaja Putri Homoseksual di Desa Cibeureum Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. *Tesis*. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Padjadjaran.
- Adang Suherman. (1999/2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aji Prasetyawan. (2005). Perbedaan Sikap Sosial Yang Mengikuti dan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Depok. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akmad Sudrajad. (2010). "<http://www.g-excess.com/id/harga-diri-sebagai-salah-satu-dari-konsep-diri.html>". Diakses pada tanggal 10 Juni 2011
- Anggi Nurvanang. (2012). Perbedaan Sportivitas Siswa Yang Mengikuti dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Godean Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*.
- Bimo Walgito. (1997). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogya : Andi Offest
- Burhanuddin. (2010). *Ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani*. Bandung: Pustaka Setia.
- Burn B. (1998). *Konsep Diri : teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih bahasa oleh Eddy. Jakarta: Arcan, R.
- B. Syarifudin (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media.
- Carapedia. (2012). *Pengertian Definisi Olahraga*. Diakses dari [http://carapedia.com/pengertian\\_definisi\\_olahraga\\_info2059.html](http://carapedia.com/pengertian_definisi_olahraga_info2059.html) pada tanggal 4 Maret 2013.
- Citra Puspita Sari. (2010). *Harga Diri Pada Remaja Putri Yang Telah Melakukan Hubungan Seks Pranikah*. Journal. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Pengertian Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdikbud, (1994/1995). *Pengertian Ektrakurikuler*. Jakarta: Balai Pustaka
- Depdiknas. (2004). *Pengertian Ektrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Badan Peneliti dan Pengembangan Pusat Kurikulum*. Jakarta.
- Dimiyati. (2011). *Membangun Karakter, Sikap Sosial, dan Moral Anak Melalui Olahraga*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: tidak terbitkan.
- Dirjen Dikdasmen. (1992). *Informasi tentang Kegiatan Ektrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kejiwaan*. Jakarta: Depdikbud RI
- Eko Suwarso dan Sumarya. (2010). *BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. CV. Akademika Pressindo: Jakarta
- Gita Handayani Ermanza. (2008). "<http://www.g-excess.com/id/harga-diri-sebagai-salah-satu-dari-konsep-diri.html>". Diakses pada tanggal 27 November 2013.
- Hartono. (2008). *Statistik Untuk Penelitian*. Pustaka Fajar : Yogyakarta.
- Hernawan. (2009). *Ektrakurikuler Mengembangkan Potensi Siswa*. Diakses dari [http://citizennews.suaramerdeka.com/index2.php?option=com\\_content&do\\_df=1&id=718](http://citizennews.suaramerdeka.com/index2.php?option=com_content&do_df=1&id=718). Pada tanggal 4 Maret 2012.
- Horn, T. S. (1995). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta: Bandung.
- <http:// analisis data.com/langkah-penyusunan-instrumen/>. Diakses pada tanggal 28 Maret 2011.

- <http://hannyks.multiply.com/reviews/item/11>. Diakses pada tanggal 10 Juni 2011.
- <http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/2080592-membangun-harga-diri-pada-remaja/>. Diakses pada tanggal 17 April 2011.
- <http://id.shvoong.com/Rosenberg's-self-esteem-scale/2080592-instrumen-harga-diri-/>. Diakses pada tanggal 12 September 2012.
- <http://www.guideto.com/family-parenting/school-age-children/sports-fitness/self-esteem-through-sports/>. Diakses pada tanggal 17 April 2011
- Iwan Kurniawan. (2012). Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Karangdowo Tahun 2011/2012. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: tidak di terbitkan.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1997). Jakarta: Balai Pustaka.
- Keliat, B. A., (1992). *Gangguan Konsep Diri*. Penerbit Buku Kedokteran F.GC.
- Moch. Soebroto. (1979). *Asas-Asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta : PT. Sumber Bahagia
- Mudjihartono. (2009). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Softball Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional SMAN 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Laporan Penelitian*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nur Yanto Ahmadi. (2012). Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Permainan Bolavoli Siswa SMP Negeri 3 Depok Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: tidak terbitkan.
- Rusli Lutan. (2001). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas: Jakarta.
- Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Curtis, B. (1992/1999). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology*.

- Salbiah. (2003). *Konsep Diri "Artikel"*. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Selleck George. (2009). *"Tough Love: Why Kids Sometimes Have to Fail to Thrive"*. Document Reference : Edu Sports Holistic Education Through Sports
- Siti Rosilah. (2010). Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas V Se-Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi Senam Irama. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumsunuwiyati Mar'at. (2009). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya Offset: Bandung.
- Supandi. (1996). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Sutrisno Hadi (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Stuart & Sundeen (1998). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. 6 th. Ed. Philadelphia: The C V Mosby.
- Tim Penyusun Tugas Akhir. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. UNY: Yogyakarta.
- Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Weiss, M. R., & Duncan, S. C. (1992). *The relation between physical competence and peer acceptance in the context of children's sport participation*. Journal of Sport and Exercise Psychology.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Bukti Terjemahan



No : 115/ SPEC-MGL/GM / IV/ 2013  
Lamp. : -  
Hal : Surat Bukti Terjemahan

Sehubungan dengan adanya permohonan, kami dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Imam Maulana  
NIM : 07601244102  
Prodi : PJKR  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Kampus : Karangmalang, Yogyakarta  
Alamat Rumah : Butuh RT: 01 RW: 05, Sawangan, Magelang

Bahwa yang bersangkutan benar-benar telah menterjemahkan kuesioner dari *Rosenberg's Self-Esteem Scale* di lembaga kami pada tanggal 11 April 2013, untuk keperluan Tugas Akhir Skripsi. Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 April 2013  
*Simpel&Cepat*<sup>®</sup> **SPEC** Magelang  
Penerjemah

Praktikum

  
Imam Maulana

  
Alfiah

Mengetahui  
General Manager  
  
Agus Maryanto, S.Fil



**Lampiran 2. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 108 /UN.34.16/PP/2013 15 April 2012  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian  
Yth. : Ka. UPT Disdikpora  
Kec. Magelang Selatan  
Kodya Magelang, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Imam Maulana  
NIM : 07601244102  
Program Studi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
W a k t u : 22 April s.d. 27 April 2013  
Tempat/Obyek : SMA N 2 Kota Madya Magelang/siswa  
Judul Skripsi : Perbedaan Harga Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 4 Kota Madya, Magelang.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 2 Magelang
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



### Lampiran 3. Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT  
(BADAN KESBANGLINMAS)  
Jl Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233  
Telepon (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 14 Mei 2013

Nomor : 074 / 1033 / Kesbang / 2013  
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas  
Provinsi Jawa Tengah

Di  
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 247/UN.34.16/PP / 2013  
Tanggal : 14 Mei 2013  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : " **PERBEDAAN HARGA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 4 KOTAMADYA MAGELANG** ", kepada:

Nama : IMAM MAULANA  
NIM : 07601244102  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi / Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi : SMA N 4 Magelang, Jawa Tengah  
Waktu : Mei s/d Juli 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul penelitian dimaksud;
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Badan Kesbanglinmas DIY.

Rekomendasi Ijin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



## Lampiran 4. Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
**BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122

EMAIL : KESBANG@JATENGPROV.GO.ID

SEMARANG - 50136

### SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 1290 / 2013

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.  
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 074 / 1033 / Kesbang / 2013. Tanggal 14 Mei 2013.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kota Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh
1. Nama : IMAM MAULANA.
  2. Kebangsaan : Indonesia.
  3. Alamat : Karangmalang , Yogyakarta.
  4. Pekerjaan : Mahasiswa.
  5. Penanggung Jawab : Dr. Dimiyati, M.Si.
  6. Judul Penelitian : Perbedaan Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang.
  7. Lokasi : Kota Magelang.

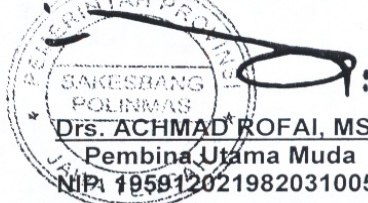
### V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
  4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :  
Mei s.d Agustus 2013.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 17 Mei 2013

an. GUBERNUR JAWA TENGAH  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
PROVINSI JAWA TENGAH

  
Drs. ACHMAD ROFAI, MSi  
Pembina Utama Muda  
NIP. 195912021982031005

**Lampiran 5. Ijin Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa Politik dan  
Perlindungan Masyarakat Pemerintah Kota Magelang**



**PEMERINTAH KOTA MAGELANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN**  
**PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. P. Diponegoro No. 61 Telp. (0293) 364873 Fax. (0293) 364708 Magelang

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET**

**Nomor : 070 / 634 / 360**

- I. DASAR : .. 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011.  
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 0740/265/2004 tanggal, 20 Februari 2004
- II. MEMBACA : Surat dari Badan Kesbang Pol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah No. 070/1290/2013
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kota Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
- |                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Nama             | : | IMAM MAULANA   |
| Kebangsaan       | : | Indonesia  |
| Alamat           | : | Butuh Kulon Rt 01 Rw 05, Ds. Butuh, Kec. Sawangan, Kab. Magelang   |
| Pekerjaan        | : | Mahasiswa  |
| Penanggung Jawab | : | Dr. Dimiyati, MSi  |
| Judul Penelitian | : | Perbedaan Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kota Magelang |
| Lokasi           | : | SMA Negeri Kota Magelang   |

**V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat/Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mangindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbang Pol dan Linmas Kota Magelang.
5. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari : April s.d. Juli 2013
6. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Magelang, 23 Mei 2013

**an. WALIKOTA MAGELANG**

**KEPALA BADAN KESBANG POL DAN LINMAS**

Ub. Ka Bid Pengkajian Masalah Strategi Daerah dan Linmas

**HERI PRACAMO, ST, MT**

Penata Tingkat I

**NIP : 19720106 199803 1 004**

## Lampiran 6. Angket Ujicoba

### PENGANTAR

Kepada:

Siswa/siswi SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang

Di tempat

Dengan hormat.

Berkenaan dengan penyelesaian tugas akhir, peneliti memohon kepada siswa/siswi SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang, untuk sejenak meluangkan waktunya untuk memberikan pendapat dan informasi dengan menjawab angket/kuesioner uji coba yang peneliti lampirkan.

Maksud dari angket uji coba ini yaitu untuk melaksanakan peninjauan penelitian dalam mengungkapkan perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Untuk itu peneliti mengharap kesediaan siswa/siswi SMA Negeri 2 Kotamadya Magelang untuk mengisi angket uji coba yang telah disediakan, sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Dimohon para siswa semua memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dan jawaban yang para siswa berikan akan terjamin kerahasiannya.

Bantuan dari para siswa semua sangat penting dan berarti bagi penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya ini. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan dan kesungguhan para siswa semua dalam mengisi angket/kuesioner uji coba ini.

Peneliti,

**Imam Maulana**  
NIM. 07601244102

**ANGKET PERBEDAAN HARGA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI  
DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA**

**A. Identitas Responden**

Nama : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan \*)

Ekstrakurikuler yang diikuti : .....

\*)coret yang tidak sesuai.

**B. Petunjuk Pengisian**

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkap orientasi nilai-nilai harga diri dalam konteks olahraga saudara. Hasil dari angket ini **tidak mempengaruhi nilai akademis** saudara. Terkait dengan hal ini dimohon saudara dapat memilih salah satu dari 4 (empat) alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani saudara. Adapun alternatif pilihan jawaban, yaitu: **SS, S, TS, STS**, dengan cara member tanda centeng ( √ ) pada tempat yang sudah disediakan. Adapun:

**SS** = Sangat Setuju  
**S** = Setuju  
**TS** = Tidak Setuju  
**STS** = Sangat Tidak Setuju

**C. Contoh**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya adalah orang yang berharga, paling tidak sama dengan orang lain.	√			

#### D. Uraian Isi Angket

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya adalah orang yang berharga, paling tidak sama dengan orang lain.				
2.	Saya merasa bahwa saya mempunyai kualitas yang bagus.				
3.	Dalam segala hal, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.				
4.	Saya bisa melakukan sesuatu seperti kebanyakan orang.				
5.	Saya merasa tidak mempunyai banyak hal untuk dibanggakan.				
6.	Saya mengambil sikap positif untuk diri saya sendiri.				
7.	Dari semuanya, saya puas dengan diri saya sendiri.				
8.	Saya berharap mendapatkan banyak penghargaan untuk diri saya.				
9.	Saya merasa tidak berguna pada saat-saat tertentu.				
10.	Pada saat-saat tertentu saya berfikir saya tidak mempunyai kelebihan sama sekali.				

\*\*\* TERIMA KASIH \*\*\*

**Lampiran 7. Data Uji Coba Penelitian**

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Af	Musik	S	S	TS	SS	TS	SS	S	SS	TS	S
2.	Ar	Seni Tari	TS	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S
3.	As	Bola Voli	SS	SS	STS	S	STS	SS	S	SS	TS	STS
4.	Ab	Basket	SS	S	TS	SS	STS	S	TS	SS	STS	STS
5.	Asr	Bola Voli	S	S	TS	S	TS	S	SS	S	TS	TS
6.	Bry	Karate	SS	SS	STS	S	STS	SS	S	SS	TS	STS
7.	Cnd	Bara	TS	S	TS	S	S	SS	TS	S	S	TS
8.	Chr	PMR	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS
9.	Dn	PMR	TS	TS	TS	TS	S	SS	TS	S	S	S
10.	Dr	PMR	S	TS	TS	SS	TS	S	SS	SS	SS	S
11.	Dh	Seni Tari	S	S	STS	S	STS	S	TS	SS	S	TS
12.	Dk	Seni Tari	S	S	STS	S	TS	SS	S	SS	S	TS
13.	Dw	Bola Voli	SS	S	STS	S	TS	S	S	S	TS	TS
14.	Ek	Bola Voli	S	S	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS
15.	Em	KIR	SS	S	TS	S	TS	SS	S	S	TS	TS
16.	Fzl	Karate	S	S	TS	S	TS	SS	S	SS	TS	STS
17.	Ftm	Karate	SS	S	STS	S	TS	S	S	S	TS	TS
18.	Fbr	Bola Voli	SS	S	STS	SS	TS	S	S	S	TS	STS
19.	Fbt	Karate	S	S	TS	S	STS	S	S	S	STS	STS
20.	Kht	Bara	S	S	STS	S	TS	S	S	S	TS	TS
21.	Ma	Mading	S	S	TS	S	TS	S	S	SS	S	S

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.	Shc	Karate	S	S	STS	S	STS	S	TS	S	STS	STS
23.	Rny	Bola Voli	S	S	TS	S	STS	S	S	S	STS	STS
24.	Rng	KIR	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	S	S
25.	Rhn	Karate	SS	SS	TS	S	STS	SS	S	SS	TS	TS
26.	Sty	Bola Voli	S	S	STS	S	TS	SS	S	SS	S	TS
27.	Trn	KIR	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	S	STS
28.	Tst	Seni Tari	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	TS
29.	Wdy	Bola Voli	S	S	TS	S	S	SS	TS	SS	S	S
30.	Wnt	PMR	S	S	STS	S	TS	SS	TS	SS	TS	TS
31.	Ysk	Basket	S	S	TS	SS	TS	SS	S	SS	S	S
32.	Ajr	Basket	S	S	STS	S	STS	S	TS	S	STS	STS
33.	Afn	Bola Voli	S	S	STS	S	TS	SS	S	SS	S	TS
34.	Ask	PMR	TS	TS	TS	S	TS	S	TS	S	S	S
35.	Bty	Paduan Suara	SS	S	S	S	TS	S	S	S	S	TS
36.	Chy	Mading	SS	S	TS	TS	S	S	S	TS	S	S
37.	Dps	Karate	SS	S	TS	S	TS	S	S	SS	TS	TS
38.	Dva	Bola voli	SS	S	TS	SS	TS	SS	TS	S	SS	TS
39.	Dwp	Karate	S	S	TS	S	TS	SS	S	S	TS	STS
40.	Dys	Basket	S	S	TS	SS	TS	S	S	S	STS	TS
41.	Ekp	Conversation	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
42.	Ers	Paduan Suara	S	S	TS	TS	TS	SS	TS	S	TS	TS
43.	Fjd	Karate	S	S	STS	S	STS	S	S	S	STS	STS

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44.	Gds	Basket	SS	S	TS	S	S	S	S	TS	TS	TS
45.	Hfr	Bola Voli	S	S	TS	S	TS	S	TS	TS	TS	TS
46.	Hms	Batik	S	TS	TS	TS	S	SS	SS	TS	S	S
47.	Ldf	Karate	SS	S	STS	SS	TS	SS	TS	S	TS	STS
48.	Mhz	PMR	S	S	TS	S	TS	S	S	SS	S	S
49.	Mtd	Paduan Suara	S	S	TS	S	TS	S	TS	S	TS	S
50.	Mnh	Karate	S	TS	TS	TS	S	SS	SS	TS	S	S
51.	Msh	KIR	TS	TS	TS	TS	S	TS	TS	TS	S	S
52.	Nzn	Conversation	S	S	TS	S	TS	S	S	SS	S	TS
53.	Rtw	Seni Tari	S	S	TS	S	TS		S	SS	TS	STS
54.	Rsp	Karate	SS	S	STS	S	TS	SS	S	SS	TS	TS
55.	Rzm	Sepak Bola	S	S	STS	S	STS	SS	S	S	STS	STS
56.	Tsr	PMR	S	S	TS	S	TS	SS	SS	SS	S	S
57.	Tfw	Basket	S	S	STS	S	STS	S	TS	S	STS	STS
58.	Twd	PMR	S	S	TS	S	TS	S	S	SS	S	S
59.	Triyanah	Seni Tari	TS	TS	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS
60.	Ysk	Seni Tari	S	SS	TS	S	TS	S	TS	S	S	TS

**Lampiran 8. Penilaian Data Uji Coba Penelitian**

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal										Jumlah Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Af	Musik	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	<b>20</b>
2.	Ar	Seni Tari	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	<b>12</b>
3.	As	Bola Voli	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	<b>25</b>
4.	Ab	Basket	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	<b>23</b>
5.	Asr	Bola Voli	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	<b>21</b>
6.	Bry	Karate	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	<b>25</b>
7.	Cnd	Bara	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	<b>16</b>
8.	Chr	PMR	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	<b>18</b>
9.	Dn	PMR	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	<b>13</b>
10.	Dr	PMR	2	1	2	3	2	2	3	1	0	1	<b>17</b>
11.	Dh	Seni Tari	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2	<b>20</b>
12.	Dk	Seni Tari	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	<b>20</b>
13.	Dw	Bola Voli	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	<b>21</b>
14.	Ek	Bola Voli	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
15.	Em	KIR	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	<b>22</b>
16.	Fzl	Karate	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	<b>21</b>
17.	Ftm	Karate	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	<b>21</b>
18.	Fbr	Bola Voli	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	<b>23</b>
19.	Fbt	Karate	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	<b>22</b>
20.	Kht	Bara	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	<b>20</b>
21.	Ma	Mading	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	<b>16</b>

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal										Jumlah Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22.	Shc	Karate	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	<b>22</b>
23.	Rny	Bola Voli	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	<b>23</b>
24.	Rng	KIR	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	<b>14</b>
25.	Rhn	Karate	3	3	2	2	3	3	2	0	2	2	<b>22</b>
26.	Sty	Bola Voli	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	<b>20</b>
27.	Trn	KIR	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	<b>18</b>
28.	Tst	Seni Tari	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	<b>18</b>
29.	Wdy	Bola Voli	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	<b>20</b>
30.	Wnt	PMR	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	<b>17</b>
31.	Ysk	Basket	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	<b>19</b>
32.	Ajr	Basket	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	<b>22</b>
33.	Afn	Bola Voli	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	<b>20</b>
34.	Ask	PMR	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	<b>14</b>
35.	Bty	Paduan Suara	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	<b>18</b>
36.	Chy	Mading	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	<b>17</b>
37.	Dps	Karate	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>20</b>
38.	Dva	Bola voli	3	2	2	3	2	3	1	1	0	2	<b>19</b>
39.	Dwp	Karate	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	<b>21</b>
40.	Dys	Basket	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	<b>21</b>
41.	Ekp	Conversation	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	<b>15</b>
42.	Ers	Paduan Suara	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	<b>18</b>

No	Nama Siswa	Eskul	Item Soal										Jumlah Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43.	Fjd	Karate	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	23
44.	Gds	Basket	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
45.	Hfr	Bola Voli	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19
46.	Hms	Batik	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	17
47.	Ldf	Karate	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	23
48.	Mhz	PMR	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	16
49.	Mtd	Paduan Suara	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	17
50.	Mnh	Karate	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	17
51.	Msh	KIR	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	12
52.	Nzn	Conversation	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	18
53.	Rtw	Seni Tari	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	19
54.	Rsp	Karate	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	22
55.	Rzm	Sepak Bola	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	24
56.	Tsr	PMR, Conversation	2	2	2	2	2	3	3	0	1	1	18
57.	Tfw	Basket	2	2	3	2	3	2	1	1	3	3	22
58.	Twd	PMR, Bara	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	16
59.	Triyanah	Seni Tari	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	17
60.	Ysk	Seni Tari	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	19

## Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008
VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=SPLIT.
```

### Reliability

#### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.892
		N of Items	5 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.886
		N of Items	5 <sup>b</sup>
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			.884

a. The items are: Butir 1, Butir 2, Butir 4, Butir 6, dan Butir 7. (pernyataan positif)

b. The items are: Butir 3, Butir 5, Butir 8, Butir 9, dan Butir 10. (pernyataan negatif).

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008
VAR00009 VAR00010
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	10

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
Butir 1	85.1053	194.544	.651	.938	Valid
Butir 2	85.1579	196.585	.604	.939	Valid
Butir 3	85.0000	201.889	.449	.941	Valid
Butir 4	85.0000	200.000	.488	.941	Valid
Butir 5	85.2105	203.064	.460	.940	Valid
Butir 6	85.2105	193.509	.806	.937	Valid
Butir 7	85.3158	196.895	.630	.939	Valid
Butir 8	84.8947	200.433	.412	.940	Valid
Butir 9	84.9474	195.497	.732	.938	Valid
Butir 10	85.4211	198.035	.579	.939	Valid

$$Df = N - 2$$

$$58 = 60 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,397$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,397, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur,

Koefisien validitas Total = 0,884

Koefisien Reliabilitas Total = 0,941

## Lampiran 10. Angket Penelitian

### PENGANTAR

Kepada:  
Siswa/siswi SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang  
Di tempat

Dengan hormat.

Berkenaan dengan penyelesaian tugas akhir, peneliti memohon kepada siswa/siswi SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang, untuk sejenak meluangkan waktunya untuk memberikan pendapat dan informasi dengan menjawab angket/kuesioner yang peneliti lampirkan.

Angket ini merupakan instrumen penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan perbedaan harga diri siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang. Untuk itu peneliti mengharap kesediaan siswa/siswi SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang untuk mengisi angket yang telah disediakan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Dimohon para siswa semua memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dan jawaban yang para siswa berikan akan terjamin kerahasiaanya.

Bantuan dari saudara sangat penting dan berarti bagi penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya ini. Kami ucapkan terimakasih atas kesediaan dan kesungguhan para siswa semua dalam mengisi angket/kuesioner ini.

Peneliti,

**Imam Maulana**  
NIM. 07601244102

**ANGKET PERBEDAAN HARGA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI  
DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA**

**A. Identitas Responden**

Nama : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan \*)

Ekstrakurikuler yang diikuti : .....

\*)coret yang tidak sesuai.

**B. Petunjuk Pengisian**

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkap orientasi nilai-nilai harga diri dalam konteks olahraga saudara. Hasil dari angket ini **tidak mempengaruhi nilai akademis** saudara. Terkait dengan hal ini dimohon saudara dapat memilih salah satu dari 4 (empat) alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani saudara. Adapun alternatif pilihan jawaban, yaitu: **SS, S, TS, STS**, dengan cara memberi tanda centang ( √ ) pada tempat yang sudah disediakan. Adapun:

**SS** = Sangat Setuju  
**S** = Setuju  
**TS** = Tidak Setuju  
**STS** = Sangat Tidak Setuju

**C. Contoh**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya adalah orang yang berharga, paling tidak sama dengan orang lain.	√			

#### D. Uraian Isi Angket

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa saya adalah orang yang berharga, paling tidak sama dengan orang lain.				
2.	Saya merasa bahwa saya mempunyai kualitas yang bagus.				
3.	Dalam segala hal, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.				
4.	Saya bisa melakukan sesuatu seperti kebanyakan orang.				
5.	Saya merasa tidak mempunyai banyak hal untuk dibanggakan.				
6.	Saya mengambil sikap positif untuk diri saya sendiri.				
7.	Dari semuanya, saya puas dengan diri saya sendiri.				
8.	Saya berharap mendapatkan banyak penghargaan untuk diri saya.				
9.	Saya merasa tidak berguna pada saat-saat tertentu.				
10.	Pada saat-saat tertentu saya berfikir saya tidak mempunyai kelebihan sama sekali.				

\*\*\*TERIMA KASIH\*\*\*

## Lampiran 11. Data Penelitian

### A. Tabulasi Data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang

No.	Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Odw	2	3	2	2	3	3	2	0	2	3	22
2	Edr	3	2	2	2	3	2	1	1	3	2	21
3	Fkh	3	2	2	2	3	2	1	0	3	3	21
4	Fhz	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	21
5	Lmf	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	20
6	Rks	3	2	1	3	1	3	3	1	3	2	22
7	Bkw	3	3	3	2	3	3	3	0	3	3	26
8	Mhf	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
9	Krb	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	24
10	Whs	2	2	2	2	2	3	2	0	1	2	18
11	Dny	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	18
12	Rmd	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	20
13	Brk	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	22
14	Fdy	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	18
15	Azy	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	19
16	Ghy	2	2	3	2	3	2	1	0	2	3	20
17	Fsk	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	28
18	Rka	3	3	2	2	2	2	2	0	2	2	20
19	Ahd	3	3	3	3	3	3	3	0	1	3	25

No.	Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20	Rcp	3	3	2	3	3	3	3	0	3	3	<b>26</b>
21	Abd	3	3	3	1	2	3	1	1	3	2	<b>22</b>
22	Dng	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	<b>20</b>
23	Byf	2	2	3	2	3	3	2	0	3	3	<b>23</b>
24	Avt	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	<b>23</b>
25	Azt	3	3	2	2	1	3	1	1	2	3	<b>21</b>
26	Imk	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	<b>21</b>
27	Khs	3	3	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>21</b>
28	Ykr	3	2	2	1	1	2	3	1	1	1	<b>17</b>
29	Rym	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	<b>17</b>
30	Rzf	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>20</b>
31	Dnm	3	3	2	2	3	3	2	1	2	3	<b>22</b>
32	Trh	3	3	3	2	3	3	2	0	2	2	<b>23</b>
33	Rty	3	3	2	2	2	3	3	0	2	2	<b>22</b>
34	Nmk	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	<b>21</b>
35	Rvm	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>20</b>
36	Fmh	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	<b>26</b>
37	Vgd	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	<b>24</b>
38	Dbr	2	2	3	2	1	3	2	2	0	2	<b>19</b>
39	Adp	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	<b>18</b>
40	Hnp	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>20</b>

No.	Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
41	Mld	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>18</b>
42	Btv	2	2	2	2	1	3	3	2	1	0	<b>18</b>
43	Fdn	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	<b>25</b>
44	Itb	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	<b>16</b>
45	Bgf	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	<b>22</b>
46	Aed	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>20</b>
47	Mrk	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	<b>12</b>
48	Eyk	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
49	Dpl	2	1	2	2	2	3	2	0	2	1	<b>17</b>
50	Bdp	2	1	2	2	2	3	2	1	1	1	<b>17</b>
51	Adp	3	3	2	3	2	2	3	0	3	3	<b>24</b>
52	Aft	3	3	3	2	2	3	2	0	3	3	<b>24</b>
53	Nal	3	3	3	3	2	3	3	0	1	2	<b>23</b>
54	Ypa	3	2	3	1	3	2	0	0	1	3	<b>18</b>
55	Arf	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	<b>17</b>
56	Hyg	2	2	2	2	1	3	3	0	2	2	<b>19</b>
57	Jhs	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	<b>18</b>
58	Agw	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	<b>20</b>
59	Ewj	2	2	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>19</b>
60	Tsy	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	<b>23</b>
61	Fsl	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	<b>19</b>

No.	Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
62	Yrl	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	<b>24</b>
63	Qrt	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	<b>19</b>
64	Dgy	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	<b>16</b>
65	Tfr	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	<b>23</b>
66	Dgh	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	<b>19</b>
67	Arp	3	3	3	2	3	3	3	0	2	2	<b>24</b>

**B. Tabulasi Data siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang**

No.	Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Mrd	0	1	2	2	2	3	1	1	2	2	<b>16</b>
2	Apr	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	<b>16</b>
3	Sfm	3	2	2	2	2	2	2	0	1	1	<b>17</b>
4	Wyg	2	3	0	2	1	1	1	1	1	2	<b>14</b>
5	Btd	3	2	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>20</b>
6	Zhs	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>18</b>
7	Npa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
8	Arq	3	2	2	2	2	2	1	0	1	1	<b>16</b>
9	Emt	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	<b>18</b>
10	Frt	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	<b>18</b>
11	Dvr	3	3	2	2	2	3	3	0	1	1	<b>20</b>
12	Ydr	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
13	Mfs	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	<b>20</b>
14	Dnh	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	<b>20</b>
15	Trz	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	<b>18</b>
16	Erd	2	2	2	2	2	2	3	0	1	2	<b>18</b>
17	Rdn	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
18	Pdh	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
19	Ast	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	<b>16</b>
20	Lar	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	<b>16</b>

No.	Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21	Fbn	2	3	3	2	2	3	2	0	1	2	<b>20</b>
22	Evn	3	2	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>20</b>
23	Lfh	3	3	2	3	2	2	2	0	2	2	<b>21</b>
24	Inp	3	3	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>21</b>
25	Ntm	3	2	2	2	2	3	2	0	2	2	<b>20</b>
26	Dyn	3	2	2	2	3	2	1	0	3	2	<b>20</b>
27	Vap	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>20</b>
28	Dkh	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	<b>20</b>
29	Mew	1	2	3	3	3	3	2	1	1	2	<b>21</b>
30	Ndm	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	<b>13</b>
31	Amn	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	<b>15</b>
32	Ufa	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>15</b>
33	Ihm	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	<b>16</b>
34	Rbk	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	<b>17</b>
35	Nkr	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	<b>19</b>
36	Nyd	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	<b>18</b>
37	Wyt	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	<b>19</b>
38	Zrh	2	2	2	2	2	3	2	0	1	1	<b>17</b>
39	Rny	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	<b>19</b>
40	Btx	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>21</b>
41	Tfd	0	0	3	0	3	2	1	1	3	3	<b>16</b>

No.	Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
42	Dsf	3	3	2	2	1	3	1	1	2	2	<b>20</b>
43	Adf	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	<b>19</b>
44	Psc	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	<b>17</b>
45	Vcl	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	<b>17</b>
46	Sfd	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
47	Rch	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	<b>17</b>
48	Ivn	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	<b>16</b>
49	Afr	2	2	2	2	2	3	2	0	2	1	<b>18</b>
50	Hld	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	<b>17</b>
51	Ssp	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>21</b>
52	Lft	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	<b>17</b>
53	Kpr	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
54	Syt	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	<b>17</b>
55	Idn	3	3	2	2	2	2	3	0	1	1	<b>19</b>
56	Fag	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	<b>19</b>
57	Nmh	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	<b>23</b>
58	Tsw	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	<b>21</b>
59	Vdp	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	<b>21</b>
60	Dps	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	<b>20</b>
61	Ewy	3	2	2	2	1	3	2	1	2	2	<b>20</b>
62	Rzd	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	<b>15</b>

No.	Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga	Item soal										Jumlah skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
63	Snh	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	<b>18</b>
64	Nbh	2	1	3	2	3	2	0	1	2	3	<b>19</b>
65	Cdr	2	2	2	2	1	3	2	0	1	1	<b>16</b>
66	Ays	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	<b>15</b>
67	Csp	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>12</b>

## Lampiran 12. Statistik Penelitian

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001  
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM  
 /ORDER=ANALYSIS.

### Frequencies

#### Statistics

		Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga
N	Valid	67
	Missing	0
Mean		20.56
Median		21
Mode		20
Std. Deviation		3.07
Minimum		12
Maximum		28
Sum		1377

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

#### Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	2	2.98	2.98	2.98
	16.00	2	2.98	2.98	5.96
	17.00	5	7.46	7.46	13.42
	18.00	8	11.94	11.94	25.36
	19.00	7	10.44	10.44	35.80
	20.00	11	16.48	16.48	52.28
	21.00	7	10.44	10.44	62.72
	22.00	7	10.44	10.44	73.16
	23.00	6	8.95	8.95	82.11
	24.00	6	8.95	8.95	91.06
	25.00	2	2.98	2.98	94.04
	26.00	3	4.47	4.47	98.51
	28.00	1	1.49	1.49	100.00
<b>Total</b>		<b>67</b>	<b>100.00</b>	<b>100.00</b>	

## Frequencies

### Statistics

		Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga
N	Valid	67
	Missing	0
Mean		18.18
Median		17
Mode		20
Std. Deviation		2.02
Minimum		12
Maximum		23
Sum		1218

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### Harga Diri Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.00	1	1.49	1.49	1.49
	13.00	1	1.49	1.49	2.98
	14.00	1	1.49	1.49	4.47
	15.00	4	5.97	5.97	10.44
	16.00	9	13.43	13.43	23.87
	17.00	9	13.43	13.43	37.30
	18.00	8	11.94	11.94	49.24
	19.00	12	17.91	17.91	67.15
	20.00	14	20.92	20.92	88.07
	21.00	7	10.44	10.44	98.51
	23.00	1	1.49	1.49	100.00
	<b>Total</b>		<b>67</b>	<b>100.00</b>	<b>100.00</b>

## Lampiran 13. Surat Keterangan Pelaksanaan Ujicoba Penelitian



PEMERINTAH KOTA MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 2 MAGELANG**  
**RINTISAN SEKOLAH KATEGORI MANDIRI**

Jl. Urip Sumoharjo Wates Kota Magelang. ☎ (0293) 363669, Fax (0293) 311307 ✉ 56113  
Website : [www.sman2magelang.sch.id](http://www.sman2magelang.sch.id). Email : [sman2magelang@yahoo.co.id](mailto:sman2magelang@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 623 / 230.SMA 02

Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Magelang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : IMAM MAULANA  
Nomor Induk Mahasiswa : 07601244102  
Program Studi : PJKR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Keterangan lain : 1. Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul " PERBEDAAN HARGA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI DAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAH RAGA DI SMA NEGERI 4 KOTA MAGELANG ".  
2. Uji coba Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 April s.d 27 April 2013, dengan obyek penelitian siswa kelas XC dan XD di SMA Negeri 2 Magelang

Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 27 April 2013  
Kepala Sekolah



Drs. M ARIEF FAUZAN B, M.Pd.Si  
NIP. 19620131 198503 1 008

## Lampiran 14. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KOTA MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 4 MAGELANG**

JL. P. Senopati No. 42 / 47 Telp / Fax : (0293) 362709 312635 Magelang 56123  
Email : sman4magelang@yahoo.com , Website : www.sman4magelang.sch.id

### SURAT KETERANGAN

NO : 072/ 670 /230.SMA.04/ 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Dra. Sri Sugiyarningsih, M.Pd  
NIP : 19600510 198703 2 003  
Pangkat / Gol Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 4 Magelang

Dengan ini kami menerangkan bahwa :

N a m a : Imam Maulana  
NIM : 07601244102  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar - benar telah mengadakan penelitian dengan Judul : "Perbedaan Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 4 Kotamadya Magelang" pada tanggal 27 s.d 31 Mei 2013.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 10 Juni 2013

Kepala SMA N 4 Magelang



Dra. Sri Sugiyarningsih, M.Pd  
NIP. 19600510 198703 2 003