

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SD  
SE-KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Dwi Saputro  
NIM 16604221088

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

# **KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA DI SD SE-KABUPATEN BANTUL**

Oleh

Dwi Saputro  
16604221088

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan kuisisioner. Subyek dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuisisioner yang terdiri atas 12 pertanyaan yang semuanya valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, yang terbagi dalam 5 kategori yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang; masing-masing sebanyak 5 orang (25%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi; serta masing-masing sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi maupun sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang.

**Kata kunci:** *keyakinan diri, pelatih, ekstrakurikuler, olahraga*

# ***SELF-CONFIDENCE OF SPORTS EXTRACURRICULAR ACTIVITIES COACHES IN ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN BANTUL REGENCY***

By

*Dwi Saputro*  
16604221088

## ***Abstract***

*This research aims to identify the self-confidence of sports extracurricular coaches in elementary schools located in Bantul Regency.*

*This research was a descriptive study using a survey method with the data collection technique used a questionnaire. The research subjects were all Physical Education teachers in Bantul Regency, with the total of 20 people. Collecting the data was done by using a questionnaire instrument consisted of 12 question items, all of them were valid with a reliability coefficient of 0.914. The data analysis technique used descriptive analysis elaborated in the form of a percentage. The finding was divided into 5 categories: very low, low, medium, high and very high.*

*The findings show that the self-confidence of sports extracurricular coaches in elementary schools located in Bantul Regency are: 8 people (40%) are categorized into medium self-confidence; 5 people (25%) each of them are classified in the low and high self-confidence; 1 person (5%) belongs to the very high category, and 1 person (5%) belongs to the very low category. The highest frequency is in the medium category, so it can be said that most of the self-confidence of sports extracurricular coaches' in elementary schools in Bantul Regency is in medium level.*

***Keywords:*** *self-confidence, coach, extracurricular activities, sports*

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SD SE-KABUPATEN BANTUL

Disusun Oleh:

Dwi Saputro  
NIM 16604221088

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Koordinator Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes  
NIP 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, November 2020

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd  
NIP 19780702 200212 1 004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Saputro  
NIM : 16604221088  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga  
SD se-Kabupaten Bantul

Menyatakan bahwa skripsi ini 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 penelitian karya ilmiah yang lazim

Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Dwi Saputro

NIM 16604221088

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SD  
SE-KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Dwi Saputro  
NIM. 16604221088

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 November 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd Ketua Penguji		16/12 2020
Fathan Nurcahyo M.Or Sekretaris Penguji		10/12 2020
Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd Penguji Utama		10/12 2020

Yogyakarta, 20 Desember 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19690701 199001 1 001

### **MOTTO**

“Lupakanlah Kebaikan Diri Sendiri, tetapi Ingatlah Kebaikan Orang Lain”.

(Dwi Saputro)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta (Sugi Rahayu dan Sudarmi) dengan doa restu dan kesabaran beliau, Alhamdulillah saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Semoga Allah telah melindungi beliau.
2. Nenek tersayang (Minem) yang telah memberi motivasi dan memberikan nasihat kepadaku.
3. Alm kakak saya Aji Saputro dan Anjar Wintoko yang selalu menemani pada saat pertama kali masuk kuliah
4. Adam Rifai Saputro dan Karin Febiana Putri yang telah memberikan warna dalam hidupku.
5. Hendrik, Erna, Danang, Geofani yang selalu menemani dan membantu pada saat mengambil data skripsi



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas karunia dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SD Se-Kabupaten Bantul” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd. Sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Fathan Nurcahyo M.Or, selaku Sekertaris Penguji, Dr. Nurhadi Santoso S.Pd., M.Pd, selaku Penguji Utama, Dr. Ermawan Susanto S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Dr. Hari Yulianto, M.Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Drs. Sudardiyono M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama masa perkuliahan dan sampai saat ini.

6. Pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul yang telah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teman-teman PGSD Penjas C 2016 yang telah memberi dukungan dan kerjasama selama masa perkuliahan sampai dengan saat ini.
8. Semua pihak keluarga yang telah membantu dan mensupport dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun penulis mengharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	v
<b>MOTTO.....</b>	vi
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	xii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Keyakinan Diri.....	7
2. Hakikat Pelatih.....	11
3. Hakikat Ekstrakurikuler.....	17
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir .....	21
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel .....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
E. Teknik Instrumen dan Pengumpulan Data Penelitian .....	24
F. Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	27
G. Teknik Analisis Data.....	28

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan.....	40
D. Keterbatasan Masalah.....	46

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	47
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	47
C. Saran.....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi instrument keyakinan diri pelatih.....	26
Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas.....	28
Tabel 3. Norma Penilaian.....	28
Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 5. Distribusi Responde berdasarkan Usia .....	30
Tabel 6. Distribusi Responden menurut Kategori Pendidikan.....	31
Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Pernah tidak Mengikuti Pelatihan.....	31
Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan Berapa Kali Mengikuti Pelatihan.....	32
Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan Level Pelatihan.....	32
Tabel 10. Distribusi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler di SD se Kabupaten Bantul.....	33
Tabel 11. Distribusi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler di SD se Kabupaten Bantul berdasarkan Faktor Motivasi.....	35
Tabel 12. Distribusi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler di SD se Kabupaten Bantul berdasarkan Faktor Strategi Permainan...	36
Tabel 13. Distribusi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler di SD se Kabupaten Bantul berdasarkan Faktor Teknik.....	38
Tabel 14. Distribusi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler di SD se Kabupaten Bantul berdasarkan Faktor Perkembangan Karakter.....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan.....	12
Gambar 2. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul .....	34
Gambar 3. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Bantul Berdasar Faktor Motivasi .....	36
Gambar 4. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Bantul Berdasar Faktor Strategi Permainan.....	37
Gambar 5. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Bantul Berdasar Faktor Teknik .....	38
Gambar 6. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Bantul Berdasar Faktor Pengembangan Karakter .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Instrumen dari Fakultas .....	52
Lampiran 2. Surat Izin Uji Instrumen dari Dinas Pemuda dan Olahraga Banjarnegra.....	53
Lampiran 3. Surat izin Penelitian dari Fakultas.....	54
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dinas pendidikan dan Olahraga Bantul.....	55
Lampiran 5. Surat Keterangan dari sekolah.....	56
Lampiran 6. Surat Keterangan dari Sekolah.....	57
Lampiran 7. Instrument Penelitian.....	58
Lampiran 8. Instrume untuk Pelatih.....	59
Lampiran 9. Obyek Penelitian .....	61
Lampiran10. Data Uji Coba Instrumen.....	62
Lampiran11. Hasil Uji Coba Instrumen.....	63
Lampiran12. Data Demografi.....	64
Lampiran13. Frekuensi Data Demografi.....	65
Lampiran14. Data Penelitian.....	67
Lampran15. Frekuensi Data Penelitian.....	68
Lampiran16. Dokumentasi Penelitian.....	72

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting untuk memajukan suatu bangsa. Melalui pendidikan yang baik diperoleh hal-hal yang baru sehingga dapat digunakan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan adalah upaya mencerdaskan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan beradab berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan anak Sekolah Dasar bukan lagi menjadi dasar atau awal berpijak pada bidang pendidikan sekarang ada Pendidikan Anak Usia Dini dan juga TK sebelum memasuki Sekolah Dasar. Tetapi mulainya ekstrakurikuler ada pada Sekolah Dasar, dari ekstrakurikuler bidang seni, musik maupun olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya menampung dan menyalurkan kemampuan potensi siswa saat di sekolah. Namun sayangnya banyak yang memiliki keterbatasan dan kurangnya sarana prasarana sekolah sehingga menjadi problema untuk meningkatkan keterampilan siswa. Keterampilan siswa akan



ditingkatkan dan dilatih agar menjadi prestasi siswa dengan latihan khusus sesuai cabang dan minat. Pada cabang ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu ekstrakurikuler yang memiliki banyak peminat namun terhalang dengan banyaknya keterbatasan.

Kegiatan ekstrakurikuler di Indonesia dalam kurikulum 2013 disebut dengan istilah “Pengembangan Diri” juga diterapkan di sekolah-sekolah. Kegiatan ini untuk mewadahi minat dan potensi non akademik siswa. Sekolah biasanya mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih salah satunya seperti ekstrakurikuler yang berorientasi pada olahraga. Biasanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan setiap pekan dan berada di bawah koordinasi bidang kesiswaan. Sayangnya belum banyak sekolah yang benar-benar memanfaatkan program ekstrakurikuler olahraga tersebut sebagai sarana untuk meraih prestasi olahraga. Kebanyakan sekolah masih memandang ekstrakurikuler olahraga sebagai kegiatan rutin yang harus ada untuk melengkapi laporan kinerja bidang kesiswaan. Selain itu tidak sedikit kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang “mati suri” akibat ditinggalkan oleh peminatnya maupun karena tidak tertangani oleh guru atau pelatih cabang olahraga yang kompeten.

Sukses tidaknya kegiatan pelatihan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi pelatih, peserta didik, sarana dan prasarana, sekolah, orang tua, maupun kondisi masyarakat sekitar. Dari berbagai faktor tersebut, pelatih memiliki peran yang besar dalam kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Pelatih menjadi pemberi warna pada olahragawan, apapun jadinya seorang olahragawan bergantung pada program

latihan yang disajikan oleh pelatih. Sebagai contoh seorang pelatih bolavoli yang menganggap bahwa permainan bolavoli banyak menggunakan power maka pelatih tersebut akan memberikan latihan yang mengarah pada power, namun bila sang pelatih menganggap yang dibutuhkan itu hanya kekuatan maka yang disampaikan juga mengarah pada kekuatan. Pelatih yang berperan melatih ekstrakurikuler olahraga harus benar-benar memiliki keyakinan diri yang baik agar berjalan secara lancar dan dapat mencapai tujuan ekstrakurikuler tersebut.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut bisa di atasi. pelatih yang baik minimal harus memiliki (1) kemampuan dan ketrampilan cabang olahraga yang dibina, (2) pengetahuan dan pengalaman cabang di bidangnya, (3) dedikasi dan komitmen melatih, dan (4) memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015: 14).

Dengan demikian kompetensi pelatih merupakan hal penting untuk diketahui dan terus dikembangkan agar dapat melahirkan atlet-atlet yang dapat dibanggakan. Kompetensi pelatih sangat berpengaruh terhadap keyakinan diri (*self efficacy*) bagi pelatih tersebut. Bandura dalam Gufron & Risnawita (2014: 73) menyatakan “keyakinan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu mengenai dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Ada keterkaitan antara kompetensi dengan keyakinan diri”. Seorang pelatih yang memiliki kompetensi diasumsikan akan memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk berhasil mengelola ekstrakurikuler olahraga di

sekolah. Dengan keyakinan diri yang dimiliki pelatih akan tercapainya tujuan ekstrakurikuler, dan banyaknya siswa yang berprestasi.

Di salah satu Kabupaten, lebih tepatnya kabupaten Bantul banyak guru-guru sd yang menjadi pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah tidak memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan. Banyak sekolah dasar yang tidak memiliki pelatih ekstrakurikuler olahraga, sehingga guru sehari-harinya yang terjun untuk melatih padahal tidak sesuai dengan kemampuan kepelatihan ini membuat terhambatnya pembentukan bibit unggul dan siswa yang berkompetensi dalam bidang olahraga tidak tersalurkan dengan baik karena kurangnya keyakinan diri pada pelatih.

Berdasarkan pengalaman saya setelah melaksanakan observasi di SD Bakalan, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul pada tanggal 23 Januari 2020. Peneliti menemukan hal yang sama seperti hal di atas, di SD Bakalan terdapat ekstrakurikuler yang diperuntukan bagi siswa, yaitu ekstrakurikuler renang. Namun dalam pelaksanaan ekstrakurikuler tersebut yang bertindak sebagai pelatih adalah ibu Duriyathun Nasikhah S.Pd guru PJOK SD Bakalan sendiri yang belum didukung legalitas sertifikasi atau lisensi kepelatihan. Padahal dalam melatih diperlukan kompetensi khusus yang berbeda dengan kompetensi guru. Jika seorang pelatih ekstrakurikuler tidak mempunyai kompetensi kepelatihan yang sesuai dibidangnya maka kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan dengan maksimal. Banyak hambatan yang akan dirasakan terutama kurangnya keyakinan diri pelatih karena merasa kurang menguasai kompetensi kepelatihan yang berkaitan dengan cabang olahraga yang dilatih.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti akan meneliti tentang “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SD se-Kabupaten Bantul masih banyak mengalami berbagai keterbatasan.
2. Banyaknya guru PJOK yang masih perlu terjun langsung untuk melatih kegiatan ekstrakurikuler
3. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka penelitian ini dibatasi pada keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa tinggi keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat seperti pada uraian berikut:

### **1. Teoritis**

Akademis: sebagai bahan acuan atau referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dalam kajian bidang kompetensi dan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

### **2. Praktis**

- a. FIK UNY, sebagai bahan informasi atau masukan dalam rangka mengambil kebijakan untuk perbaikan kurikulum pendidikan kepelatihan pelatih dan guru pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.
- b. Kepala Sekolah, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya ekstrakurikuler olahraga yang lebih berkualitas khususnya.
- c. Para pelatih ekstrakurikuler olahraga, sebagai bahan informasi tentang keadaan keyakinan diri sehingga dapat sebagai bahan introspeksi diri guna meningkatkan keyakinan diri sebagai pelatih.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Keyakinan Diri**

Pelatih dalam membimbing kegiatan ekstrakurikuler perlu adanya keyakinan diri (*self efficacy*), sebab selain siswa, sarana dan prasarana, orang tua, sekolah, pelatih sangat berperan dalam kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Pelatih yang mempunyai tingkat keyakinan diri yang baik akan mampu menghasilkan prestasi yang baik pada atlet yang dibinanya.

Bandura (Gufron & Risnawita 2014: 73) menyatakan “keyakinan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu mengenai dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”. Sedangkan menurut Alwisol (2007: 18) bahwa “keyakinan diri atau (*self efficacy*) adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam situasi yang dihadapinya serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas dan masalah tertentu, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan”.

Keyakinan diri bagi pelatih dan atlet sangat penting dalam bidang olahraga. Pertama, sebagai pelatih merasa sangat gembira ketika dia mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan atlet tentang kemampuan, bakat dan karakter yang mereka kembangkan. Kedua, kemampuan pelatih penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat baik.

Menurut Bandura (Gufron & Risnawita 2014: 78-79) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut:

1) Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak yang negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

2) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan sesuatu tugas akan meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

3) Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan.

#### 4) Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Menurut Bandura (Gufon & Risnawita 2014: 80-81) efikasi diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut:

##### 1) Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu diharapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai batas kemampuan yang disarankan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi pada pemilihan tingkah yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.



## 2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

## 3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa mampu dengan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Seseorang yang ragu akan kemampuannya atau kurang yakin pada dirinya akan menjauhi atau menghindari tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung mengerjakan tugasnya, sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai ancaman yang harus mereka hindari. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengatasi atau menyelesaikan suatu tugas-tugas yang beraneka ragam dalam dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal.

## **2. Hakikat Pelatih**

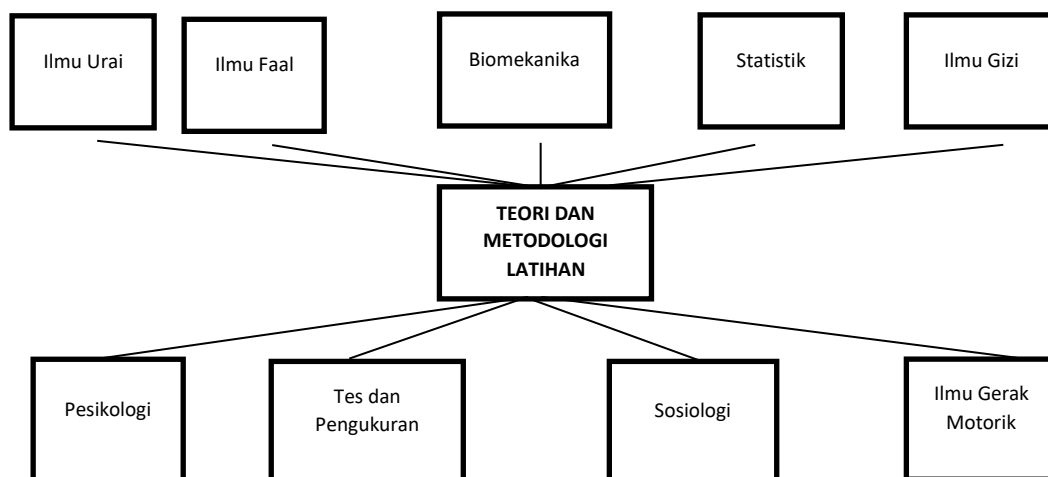
### **a. Pengertian Pelatih**

Istilah *coach* (pelatih) dan *coaching* (kepelatihan) merupakan sebuah kata yang mungkin sering terdengar di dunia olahraga. Secara umum dipahami sebagai orang yang dianggap ahli untuk mempersiapkan orang atau sejumlah orang untuk menguasai keterampilan tertentu. Pelatih diharapkan mampu melatih dengan baik agar dapat merubah perilaku yang tadinya tidak bisa menjadi bisa.

Pelatih diharapkan mampu memberikan latihan yang baik agar bisa merubah perilaku yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya tidak terampil menjadi terampil Latihan yang berkualitas adalah latihan yang sesuai dengan tahap periodisasi serta didukung oleh berbagai disiplin ilmu yang akan membawa atlet secara berlahan tapi pasti menuju ke prestasi yang membanggakan (Donie, 2010: 3-4).

Sukadiyanto (2011: 4) menyatakan “pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat”. Sedangkan menurut Nugraha S A, (2016: 9) berpendapat bahwa “pelatih adalah seorang yang melakukan pelatihan terhadap orang atau sekelompok orang untuk beberapa gerakan yang sistematis dan berirama yang dilakukan secara bertahap dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh”. Milsydayu & Kurniawan, (2015: 11) menyatakan “Pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk mengoptimalkan prestasi atletnya dengan menggunakan metode ilmiah”.

Menurut Irianto (2002: 7) bahwa “pelatih adalah bagian dari sistem pembinaan prestasi olahraga, merupakan tokoh kunci yang harus memahami tata cara yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau metodologi latihan”. Pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Pengetahuan dalam ilmu-ilmu tersebut dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:



**Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan (Bompa dalam Harsono, 2015: 39)**

Berdasarkan (Nugraha 2016: 9) menjelaskan bahwa pelatih yang sukses harus memiliki 6 prinsip dalam melatih terdiri dari mengembangkan filosofi melatih, menentukan obyek yang dilatih, memilih gaya melatih, melatih karakter dan melatih berbagai atlet. Prinsip perlakuan terdiri dari berkomunikasi dengan atlet, memotivasi atlet dan mengatur perilaku atlet. Prinsip pengajaran terdiri dari cara melatih mendekati permainan dan pokok pelatihan. Prinsip latihan fisik terdiri dari melatih energy tubuh dan kemampuan atlet.

Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan pelatih adalah seseorang dengan profesionalitas diri yang memiliki pengetahuan ilmu kepelatihan yang bertugas mengembangkan dan membimbing atletnya agar memiliki kemampuan yang maksimal mengoptimalkan prestasi atletnya dengan menggunakan metode ilmiah. Ilmu kepelatihan yang dimiliki pelatih dapat membantu untuk menyajikan pembinaan yang efektif.

#### b. Kualitas Pelatih yang Baik

Terciptanya prestasi atlet dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih yang baik. Sukadiyanto (2011: 4-5) menyatakan syarat pelatih antara lain: “1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, 2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, 3) Dedikasi dan komitmen melatih, 4) Memiliki moral dan kepribadian yang baik”. Menurut Suharno (1993: 6), “pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya”. Selain itu pelatih harus memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang berlaku. Selain syarat pelatih yang baik, pelatih juga harus memiliki ciri-ciri pelatih yang ideal. Menurut Budiwannto (2004: 5) ciri-ciri pelatih yang ideal antara lain: “kepribadian, kemampuan fisik, ketrampilan, kesegaran jasmani, pengetahuan dan pola pikir ilmiah, pengalaman, human relation dan kerjasama, dan kreatifitas”. Irianto (2002: 17-18), menyatakan seorang pelatih yang berwibawa perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Intelegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.

- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.
- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- 11) Sebagai model, pelatih menjadi idola yang di oleh atletnya maupun masyarakat secara umum

Pada dasarnya pelatih yang baik harus dituntut untuk bersikap dan berperilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Menurut Hadi (2011: 90) sikap yang ideal yang harus ditampilkan atau diamalkan seorang pelatih antara lain: “1) perilaku, 2) kepemimpinan, 3) sikap sportif 4) keseimbangan emosional, 5) ketegasan dan kepribadian, 6) humor, 7) kegembiraan dalam berlatih, 8) hormat wasit, 9) hormat tamu, 10) perhatian pribadi, 11) berpikir positif, 12) larang judi, 13) mengisyukan orang, 14) menggunakan wewenang”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa syarat dan ciri-ciri pelatih yang baik yaitu menguasai ilmu sesuai dibidangnya, memiliki kepribadian dan perilaku yang baik, mempunyai kreativitas yang tinggi serta memiliki kebugaran jasmani yang baik.

### c. Tugas dan Peran Pelatih

Brooks & Fahey dalam Hidayat (2014: 8) mengemukakan bahwa “pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing dan pengontrol program latihan”. Pendapat lain dikemukakan Sukadiyanto (2011: 4) bahwa tugas seorang pelatih, antara lain: “(1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan”. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan. Irianto (2002: 16) menyatakan “tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya”. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Selain tugas, pelatih juga memiliki peran yang tidak kalah pentingnya dengan tugas pelatih. Irianto (2002: 17) menyatakan “Peran yang harus diemban oleh pelatih cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu

dikerjakan dengan baik”. Milsydayu & Kurniawan (2015: 12) menyatakan peran pelatih terhadap atlet antara lain sebagai berikut:

- 1) Pelatih sebagai guru. Seorang pelatih mampu menanamkan pengetahuan dan ide, mampu menjadi pendidik yang ulung, membimbing dan membina atlet agar ber etika dan bermoral baik serta jujur. Pelatih harus paham bagaimana konsep belajarggerak sehingga dapat diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan.
- 2) Pelatih sebagai pelatih. Seorang pelatih harus mampu meningkatkan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet.
- 3) Pelatih sebagai instruktur. Seorang pelatih harus mampu memimpin, mengatur, dan mengorganisasi pelaksanaan kegiatan latihan.
- 4) Pelatih sebagi motivator. Sorang pelatih harus mampu meberikan dorongan, semangat, dan motivasi.
- 5) Pelatih sebagai penegak disiplin. Seorang pelatih dapat memberi hadiah dan hukuman keada atlet selama proses latihan berlangsung ataupun pada saat bertanding.
- 6) Pelatih sebagi manager. Seorang pelatih harus mampu mengatur dan membuat perencanaan pelatihan.
- 7) Pelatih sebagai administrator. Seorang pelatih harus ampu membuat data (mengukur, mendata, dan menyimpulkan).
- 8) Pelatih sebagi agen penerbit. Pelatih bekerjasama dengan media dan wartawan untuk memperkenalkan atau mempromosikan atletnya.
- 9) Pelatih sebagai teman. Seorang pelatih hrus bisa memberi dukungan, memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengemukakan apa yang terjadi pada dirinya. Artinya, seperti mendengr keluhan-keluah dan masalah-masalah yang terjadi pada diri atlet. Peranan ini efektif pada saat di luar kegiatan latihan.
- 10) Pelatih sebgai ilmuwan. Seorang pelatih harus mampu menganalisis, mengevaluasi, dan memecahkan masalah selama proses berlatih-melatih.
- 11) Pelatih sebagi mahasiswa. Pelatih harus bisa mendengar, belajar, menggali ilmu dari pemain.

Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menjadi seorang pelatih harus siap dalam kondisi apapun, karena tugas dan peran seorang pelatih tidaklah sedikit dan mudah. Dari mulai mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap anak didiknya, serta pengetahuan dan *skill* yang mumpuni di cabang olahraga yang dilatihnya, seorang pelatih juga harus punya kesabaran yang tinggi dan mental yang kuat ketika menerima kritikan dari luar.

### **3. Hakekat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 1 tentang kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Menurut Depdiknas (2004: 1) menjelaskan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran 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. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan, dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas, 2004: 4).

Menurut Hastuti (2008: 63) “ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan untuk memantapkan kepribadian siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti



Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjabatangani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler mereka dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa agar lebih baik.

#### b. Tujuan Ekstrakurikuler

Setiap sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang berbeda-beda dengan sekolah lain. ada beberapa sekolah yang hanya mengunggulkan salah satu bidang ekstrakurikuler saja, sebagai contoh hanya mengunggulkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga saja, ada juga yang mengunggulkan berbagai bidang seperti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan, olahraga, seni musik, seni tari, dan lain-lain. Suatu kegiatan dilakukan terus-menerus tanpa memiliki tujuan, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan ekstrakurikuler berdasarkan Depdikbud (2013: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan

bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Saputra (1998: 7) menyatakan bahwa kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut. “(1) menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab; (2) menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya; dan (3) menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonomi, agamawan, seniman, dan sebagainya”.

Menurut Suryosubroto (2009: 288) tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah: “(1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor. (2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif. (3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya semuanya sama. Siswa dapat menyalurkan bakat yang dimiliki baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Siswa juga dapat mengembangkan bakat yang dimiliki agar dapat meraih prestasi yang lebih bagus dan dapat mewujudkan cita-citanya. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang pelatih ekstrakurikuler harus mempunyai keyakinan diri yang tinggi supaya dapat mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan serta mampu menemukan bibit-bibit yang unggul dari sekolah untuk kedepannya dapat menjadi olahragawan yang berprestasi.

## **B. Penelitian yang relevan**

Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh:

1. Penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Qhorik Himawan (2019) yang berjudul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih dalam mengelola ekstrakurikuler olahraga SMP se-kabupaten Bantul. Jenis penelitian penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 49 pelatih. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul pada kategori “sangat tinggi” (2%); kategori “tinggi” (35%); kategori “cukup” (29%); kategori “rendah” (24%); dan kategori “sangat rendah” (10%)
2. Penelitian yang dilakukan Amrih Ibnu Wicaksana (2013) yang berjudul “Kualitas Layanan Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sekolah sepakbola usia 13-14 tahun di SSB Kabupaten Sleman yang terdaftar dalam IKA SSB Kabupaten Sleman, yaitu berjumlah 21 SSB. Sampel yang diambil dari teknik proporsional random sampling, berjumlah 83

siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman secara umum dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 43,37%, dan ditinjau dari lima faktor; (1) *Tangibles*, (2) *Empathy*, (3) *Reliability*, (4) *Responsiveness*, dan (5) *Assurance*, dari faktor *Tangibles* dengan persentase sebesar 77.53% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Empathy* dengan persentase sebesar 79,26% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Reliability* persentase sebesar 71.08% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Responsiveness* persentase sebesar 69,73% dan masuk dalam kategori baik, dan faktor *Assurance* persentase sebesar 75,85% dan masuk dalam kategori sangat baik.

### **C. Keraangka Berpikir**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang umum dilakukan di sekolahan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Salah satunya ekstrakurikuler olahraga, ekstrakurikuler olahraga mampu mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang olahraga, sehingga siswa dapat meraih prestasi yang dapat membanggakan sekolahan maupun orangtuanya. Sayangnya ada beberapa sekolahan yang belum mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, dan ada juga yang sudah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga tetapi belum bisa memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk sarana meraih prestasi karena keterbatasan sarana prasarana yang ada. Tidak hanya sarana dan prasarana, kebanyakan sekolah dasar yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang berperan sebagai pelatih adalah guru PJOK sendiri. Padahal dalam melatih

diperlukan kompetensi khusus yang berbeda dengan kompetensi guru. Jika seorang pelatih ekstrakurikuler tidak mempunyai kompetensi kepelatihan yang sesuai dibidangnya maka kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan dengan maksimal. Banyak hambatan yang akan dirasakan terutama kurangnya keyakinan diri pelatih karena merasa kurang menguasai kompetensi kepelatihan yang berkaitan dengan cabang olahraga yang dilatih.

Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga berjalan dengan baik serta maksimal perlu adanya pelatih atau pembimbing ekstrakurikuler yang mempunyai kompetensi kepelatihan sesuai dengan bidangnya. Berdasarkan hal tersebut, bahwa faktor keyakinan diri pelatih penting untuk keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Arikunto (2010: 139) menyatakan “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

##### **B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Variable penelitian merupakan hal-hal yang menjadi pusat kajian. Pada penelitian ini, variable penelitiannya adalah keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya yaitu keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri pelatih ekstrakurikuler olahraga sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis yang diukur menggunakan angket.

##### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri se-Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 27 Juli-27 Oktober 2020

##### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Berdasarkan Arikunto (2013: 173) “populasi adalah keseluruhan dari subjek peneitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun presentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain

seluruh individu yang akan dijadikan sebagai objek penelitian”. Sedangkan Sugiyono (2013: 117) “populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah Pembina ekstrakurikuler SD se-Kabupaten Bantul.

Arikunto (2013: 174) berpendapat bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan. Karena dalam penelitian ini peneliti menerapkan kriteria khusus sebagai syarat populasi yaitu pelatih ekstrakurikuler SD se Kabupaten Bantul.

Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (1) SD di Kabupaten Bantul, (2) memiliki ekstrakurikuler olahraga, (3) memiliki pembina ekstrakurikuler olahraga sekolah, (4) pelatih bersedia menjadi sampel. SD se Kabupaten Bantul berjumlah 398 dan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 pelatih ekstrakurikuler SD se Kabupaten Bantul.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2010: 92), menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Angket

tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Instrument berupa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini peneliti mengadopsi dari Vita Fauyiatul Khusna (15604224004). Alasan peneliti menggunakan instrument tersebut adalah karena objek penelitian memiliki karakteristik yang sama, yang sama-sama meneliti keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga.

Model pengukuran untuk CCS (Coaching Competence Skale) mengemukakan bahwa empat variabel laten yang terdiri dari 12 item. Terminologi kompetensi dan keakuratan umumnya tidak disertakan bersamaan dengan dimensi kompetensi pembinaan. Motivasi didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih yang mempengaruhi *mood* psikologis dan keterampilan atlet. Strategi permainan didefinisikan sebagai evaluasi atlet tentang kemampuan pelatih selama memimpin kompetisi. Teknik didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan instruksional dan diagnostik pelatih kepala mereka. Pengembangan karakter didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih untuk mempengaruhi perkembangan pribadi dan sikap positif terhadap olahraga bagi si atlet tersebut. Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:



**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih**

Variabel	Faktor	Butir	
		Positif	Negatif
Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul	Motivasi	1, 2	3
	Strategi permainan	5	4, 6
	Teknik	7, 8	9
	Pengembangan karakter	10	11, 12
Jumlah		12	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- Peneliti mencari data guru SD se-Kabupaten Bantul.
- Peneliti menentukan jumlah SD se-Kabupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden dengan menggunakan google form.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data. Arikunto (2010: 92) menyatakan “bahwa tujuan diadakannya uji coba antara

lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan reliabilitas instrument”.

## 1. Uji Validitas

Arikunto (2010: 96) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument”. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai rxy yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product* pada taraf signifikansi 0.05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

Rxy : koefisien korelasi r pearson

n : jumlah sampel/observasi

x : variabel bebas

y : variabel terikat

## 2. Uji Reliabilitas

Relibilitas instrument mengacu pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil perhitungan menggunakan bantuan program SPSS 22. Uji

reliabilitas pernyataan item-item yang memiliki nilai *Cronbach Alpha* > 0,600 dikatakan reliable dan dianggap baik untuk digunakan sebagai input ke dalam proses penganalisaan data guna menguji hipotesis penelitian. Berdasar hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrument pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,914	12

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

*M* : nilai rata-rata (*mean*)

*X* : skor

*S* : *standar deviasi*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Subyek Penelitian**

Pendeskripsian data responden dilakukan sebelum analisis hasil data penelitian. Deskripsi data responden bertujuan untuk mendapatkan gambaran secara umum tentang kondisi responden. Deskripsi data responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, lama mengelola ekstrakurikuler olahraga, jumlah pelatihan yang diikuti dan level pelatihan yang pernah diikuti. Secara lebih lengkap data-data tersebut disajikan dalam tabel-tabel berikut :

##### **1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, maka dapat diketahui data responden berdasar jenis kelamin rata-rata adalah laki-laki. Distribusi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi Responden berdasar Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	11	55%
2	Perempuan	9	45%
Jumlah		20	100%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 4 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 guru (55%), dan sisanya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 guru (45%).

## 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, dapat diketahui data berdasarkan usia rata-rata adalah berusia kurang dari 30 tahun. Distribusi data usia responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi Responden berdasar Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	< 30 tahun	16	80%
2	31- 40 tahun	4	20%
3	41 - 50 tahun	0	0%
4	51 - 60 tahun	0	0%
Jumlah		20	100%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 5 di atas menggambarkan bahwa mayoritas usia responden kurang dari 30 tahun sebanyak 16 orang (80%), rentang usia guru 31-40 tahun sebanyak 4 orang (20%), dan tidak ada responden dengan rentang usia 41-50 tahun dan 51-60 tahun.

## 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Lama Mengelola Ekskul

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden maka dapat diketahui rata-rata lama mengelola ekstrakurikuler olahraga responden adalah kurang dari 5 tahun. Sebanyak 20 orang (100%) telah mengelola ekstrakurikuler olahraga selama kurang dari 5 tahun, dan tidak ada responden yang telah mengelola ekstrakurikuler olahraga lebih dari 5 tahun. Distribusi pendidikan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Kategori Pendidikan**

No	Lama Mengelola Ekskul	Frekuensi	Persentase
1	< 5 tahun	20	100%
2	6-10 tahun	0	0%
3	11-15 tahun	0	0%
4	16-20 tahun	0	0%
Jumlah		20	100%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 6 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian telah mengelola ekstrakurikuler olahraga selama kurang dari 5 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (100%). Tidak ada responden yang mengelola ekstrakurikuler olahraga antara 6-10 tahun, 11-15 tahun dan 16-20 tahun.

#### **4. Deskripsi Responden Berdasarkan Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, maka dapat diketahui bahwa rata-rata responden telah mengikuti pelatihan. Distribusi responden menurut pernah tidaknya mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Distribusi Responden berdasar Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Belu Pernah	3	15%
2	Pernah	17	85%
Jumlah		20	100%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 7 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian pernah mengikuti pelatihan, yaitu sebanyak 17 orang (85%) dan sebanyak 3 orang (15%) belum pernah mengikuti pelatihan.

#### **5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jumlah Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, maka dapat diketahui bahwa rata-rata responden yang pernah mengikuti pelatihan, telah mengikuti

pelatihan sebanyak 1-3 kali. Distribusi responden menurut jumlah mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8. Distribusi Responden berdasar Berapa Kali Mengikuti Pelatihan**

No	Jumlah Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	1-3 kali	14	70%
2	5-7 kali	2	10%
3	8-10 kali	0	0%
4	> 10 kali	1	5%
Jumlah		17	85%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 9 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian yang pernah mengikuti pelatihan, telah mengikuti pelatihan sebanyak 1-3 kali sebanyak 14 orang (70%), sebanyak 2 orang (10%) telah mengikuti pelatihan 5-7 kali, 1 orang (5%) mengikuti pelatihan lebih dari 10 kali, dan tidak ada responden yang mengikuti pelatihan sebanyak 8-10 kali.

## 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Level Pelatihan

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, maka dapat diketahui bahwa rata-rata responden yang pernah mengikuti pelatihan, mempunyai level setingkat daerah/kabupaten. Distribusi responden menurut jumlah mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Distribusi Responden berdasar Level Pelatihan**

No	Jumlah Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Daerah/Kabupaten	13	65%
2	Provinsi	3	15%
3	Nasional	0	0%
4	Internasional	1	5%
Jumlah		17	85%

*Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020*

Tabel 10 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian yang pernah mengikuti pelatihan, mempunyai level pelatihan setingkat daerah/kabupaten sebanyak 13 orang (65%), sebanyak 3 orang (15%) telah mengikuti pelatihan level provinsi, 1 orang (5%) mengikuti pelatihan level internasional, dan tidak ada responden yang mengikuti pelatihan level nasional.

## B. Hasil Penelitian

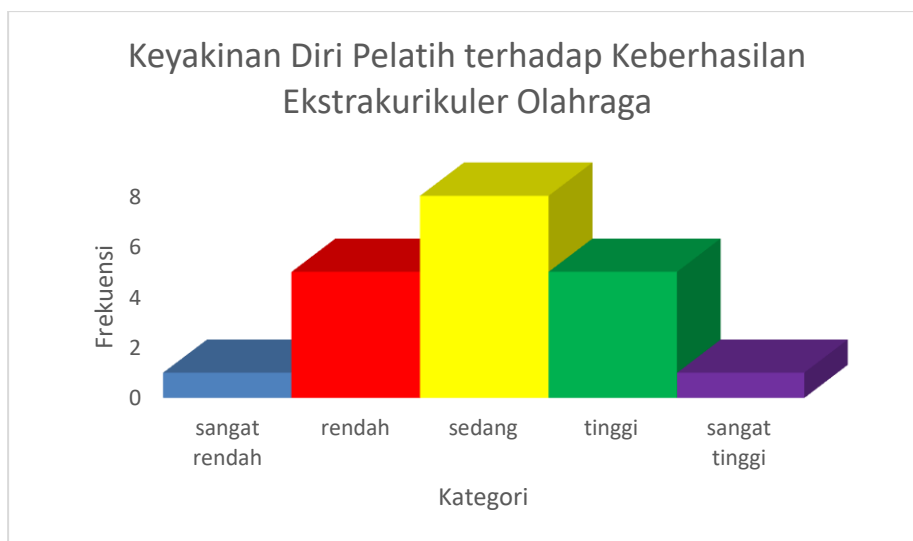
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Data yang diperoleh adalah data jawaban responden dari kuisioner yang dikonversikan dalam bentuk skor berdasarkan norma penskoran sesuai pada bab sebelumnya. Dari hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul, akan dideskripsikan nilai maksimum, nilai minimum, nilai rerata, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 53; nilai minimum 43. Rerata diperoleh sebesar 47,75; standar deviasi 2,47. Median diperoleh sebesar 47 dan modus sebesar 47. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan nilai Mean dan SD serta mengacu norma pada bab sebelumnya, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 44,05$	Sangat rendah	1	5%
2	$44,05 < X \leq 46,52$	Rendah	5	25%
3	$46,52 < X \leq 48,98$	Sedang	8	40%
4	$48,98 < X \leq 51,45$	Tinggi	5	25%
5	$52,46 < X$	Sangat tinggi	1	5%
	Jumlah		20	100%



Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang; masing-masing sebanyak 5 orang (25%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi; serta masing-masing sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah maupun sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 2. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul

Secara rinci, akan dijelaskan juga deskripsi data berdasarkan masing-masing faktor, yaitu faktor motivasi, strategi permainan, teknik dan faktor pengembangan karakter. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari masing-masing faktor yang diperoleh:

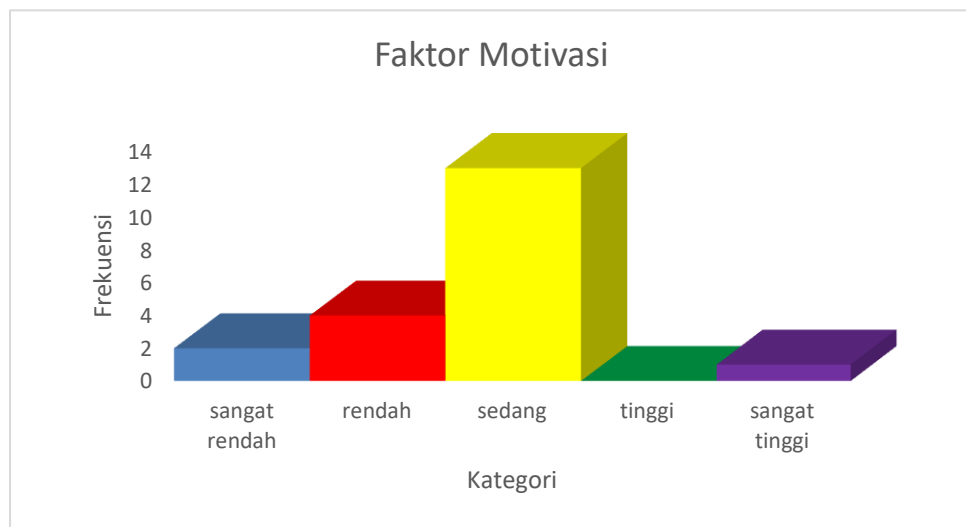
## 1. Faktor Motivasi

Faktor motivasi dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 14; nilai minimal sebesar 11; mean sebesar 12,65; standar deviasi sebesar 0,75; median sebesar 13 dan modus sebesar 13. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Motivasi**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 11,53$	Sangat Rendah	2	10%
2	$11,53 < X \leq 12,28$	Rendah	4	20%
3	$12,28 < X \leq 13,02$	Sedang	13	65%
4	$13,02 < X \leq 13,77$	Tinggi	0	0%
5	$13,77 < X$	Sangat Tinggi	1	5%
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor motivasi adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 13 orang (65%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 4 orang (20%) mempunyai keyakinan diri rendah, sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi, dan tidak ada orang yang mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 65% pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor motivasi sebagian besar adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 3. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Motivasi

## 2. Faktor strategi permainan

Faktor strategi permainan dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 13; nilai minimal sebesar 10; mean sebesar 11,40; standar deviasi sebesar 0,88; median sebesar 11 dan modus sebesar 11. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Strategi Permainan**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 10,08$	Sangat Rendah	3	15%
2	$10,08 < X \leq 10,96$	Rendah	0	0%
3	$10,96 < X \leq 11,84$	Sedang	8	40%
4	$11,84 < X \leq 12,72$	Tinggi	7	35%
5	$12,72 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor strategi permainan adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang,

sebanyak 7 orang (35%) mempunyai keyakinan diri tinggi, sebanyak 3 orang (15%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah; sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi; serta tidak ada orang (0%) yang mempunyai keyakinan diri rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor strategi permainan sebagian besar adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 4. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Strategi Permainan

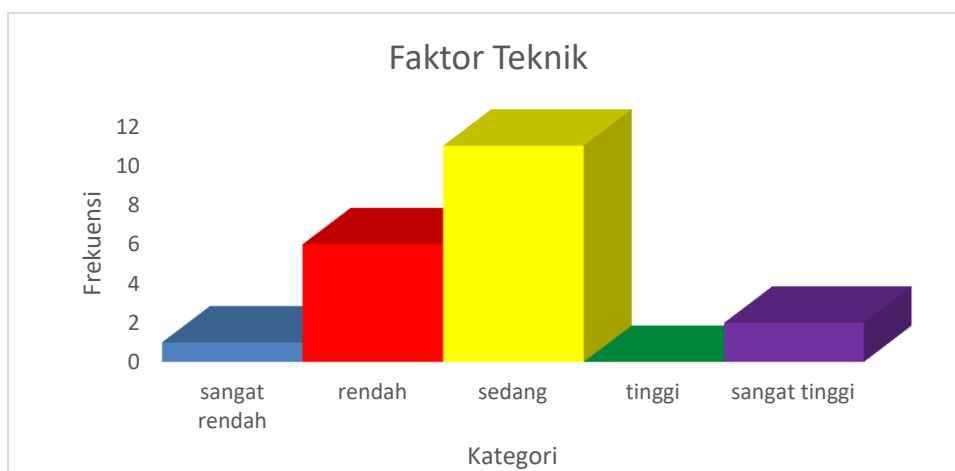
### 3. Faktor Teknik

Faktor teknik dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 13; nilai minimal sebesar 10; mean sebesar 11,70; standar deviasi sebesar 0,73; median sebesar 12 dan modus sebesar 12. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Teknik**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 10,60$	Sangat Rendah	1	5%
2	$10,60 < X \leq 11,33$	Rendah	6	30%
3	$11,33 < X \leq 12,07$	Sedang	11	55%
4	$12,07 < X \leq 12,80$	Tinggi	0	0%
5	$12,80 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
Jumlah			20	100%

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor teknik adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 11 orang (55%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 6 orang (30%) mempunyai keyakinan diri rendah, sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi, sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, dan tidak ada orang (0%) yang mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor teknik sebagian besar adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



**Gambar 5. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Teknik**

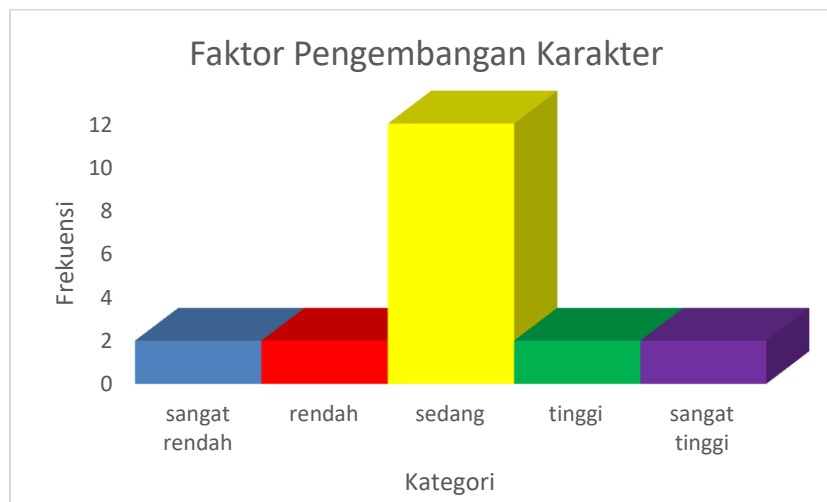
#### 4. Faktor Pengembangan Karakter

Faktor pengembangan karakter dijabarkan dalam 3 pertanyaan,. Berdasarkan jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 14; nilai minimal sebesar 10; mean sebesar 12,00; standar deviasi sebesar 1,03; median sebesar 12 dan modus sebesar 12. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Pengembangan Karakter**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 10,46$	Sangat Rendah	2	10%
2	$10,46 < X \leq 11,49$	Rendah	2	10%
3	$11,49 < X \leq 12,51$	Sedang	12	60%
4	$12,51 < X \leq 13,54$	Tinggi	2	10%
5	$13,54 < X$	Sangat Tinggi	2	10%
	Jumlah		20	100%

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor pengembangan karakter adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 12 orang (60%) mempunyai keyakinan diri sedang, serta masing-masing sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor pengembangan karakter sebagian besar adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



Gambar 6. Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor Pengembangan Karakter

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang; masing-masing sebanyak 5 orang (25%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi; serta masing-masing sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi maupun sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang.

Berdasarkan faktor motivasi diperoleh sebanyak 13 orang (65%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 4 orang (20%) mempunyai keyakinan diri rendah, sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi, dan tidak ada orang yang mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 65% pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan

diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor motivasi sebagian besar adalah sedang. Pada faktor strategi permainan diperoleh sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 7 orang (35%) mempunyai keyakinan diri tinggi, sebanyak 3 orang (15%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah; sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi; serta tidak ada orang (0%) yang mempunyai keyakinan diri rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor strategi permainan sebagian besar adalah sedang.

Berdasarkan Faktor teknik diperoleh sebanyak 11 orang (55%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 6 orang (30%) mempunyai keyakinan diri rendah, sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi, sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, dan tidak ada orang (0%) yang mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar Faktor teknik sebagian besar adalah sedang. Pada Faktor pengembangan karakter diperoleh sebanyak 12 orang (60%) mempunyai keyakinan diri sedang, serta masing-masing sebanyak 2 orang (10%) mempunyai keyakinan diri sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul berdasar faktor pengembangan karakter sebagian besar adalah sedang.



Analisis berdasarkan tiap butir keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul dijelaskan sebagai berikut.

1. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi dalam membuat rencana pengelolaan program eskul olahraga, dan yakin akan berhasil melaksanakan program tersebut
2. Jika pelatih gagal dalam melaksanakan program eskul olahraga, pelatih mempunyai keyakinan tinggi terus berusaha sampai berhasil.
3. Pelatih mempunyai keyakinan tinggi jika menginginkan program latihan eskul olahraga lebih baik dan itu akan tercapai
4. Jika pelatih memiliki ide baru untuk mencoba program latihan eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi rumit, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk memulainya.
5. Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan eskul olahraga, dan pelatih mempunyai keyakinan tinggi untuk mengelola sampai selesai.
6. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi, sekalipun merasa kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan eskul olahraga untuk berhasil baik.
7. Jika pelatih telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan eskul olahraga yang baik, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan melakukannya sampai berhasil.

8. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk memulai pengelolaan program latihan eskul olahraga dengan ide baru, pelatih segera memsatkan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak maka akan berhenti.
9. Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan program latihan eskul olahraga, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi tidak akan kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.
10. Jika pelatih membuat kegagalan dalam mengelola program eskul olahraga, pelatih mempunyai keyakinan diri yang tinggi akan berusaha lebih keras lagi
11. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan belajar sesuatu hal yang baru untuk mengembangkan program latihan eskul olahraga meskipun dipikir itu terlalu sulit.
12. pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi atas kemampuan diri pelatih sendiri untuk mengelola program latihan eskul olahraga berhasil.

Keyakinan diri merupakan keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam situasi yang dihadapinya serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas dan masalah tertentu, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Bandura (Gufron & Risnawita 2014: 73) menyatakan “keyakinan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan individu mengenai dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu”. Sedangkan menurut Alwisol (2007: 18) bahwa “keyakinan diri atau (*self efficacy*) adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam situasi yang dihadapinya serta mampu

menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas dan masalah tertentu, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan”.

Keyakinan diri bagi pelatih dan atlet sangat penting dalam bidang olahraga. Pertama, sebagai pelatih merasa sangat gembira ketika dia mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan atlet tentang kemampuan, bakat dan karakter yang mereka kembangkan. Kedua, kemampuan pelatih penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang. Berdasarkan masing-masing faktor diperoleh hasil dengan tingkat keyakinan diri juga sedang. Hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan, menurut pengamatan dan selama observasi, bahwa banyak pelatih ekstrakurikuler olahraga yang mengampu adalah guru PJOK di sekolahnya masing-masing. Meskipun sebagian besar (85%) guru sudah memiliki sertifikat kepelatihan namun ekstrakurikuler yang diampu tidak semuanya sesuai dengan bidangnya, sehingga hal tersebut menyebabkan keyakinan diri guru PJOK SD di Kabupaten Bantul sedang.

Sukadiyanto (2011: 4) menyatakan “pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat”. Ilmu kepelatihan yang dimiliki pelatih dapat membantu untuk menyajikan pembinaan yang efektif. Karena tugas dan peran seorang pelatih tidaklah sedikit dan mudah. Dari mulai mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap anak didiknya, serta pengetahuan dan *skill* yang mumpuni di cabang

olahraga yang dilatihnya, seorang pelatih juga harus punya kesabaran yang tinggi dan mental yang kuat ketika menerima kritikan dari luar. Apabila seorang pelatih sendiri tidak memiliki keyakinan diri yang tinggi tentu saja akan sulit untuk membuat atlet mencapai kesempurnaannya. Pelatih yang bukan pada bidangnya juga tidak akan dapat memaksimalkan kemampuan atau potensi yang dimiliki atlet. Justru sebaliknya mungkin dapat memberikan materi yang salah atau bertolak belakang.

Menurut Depdiknas (2004: 1) menjelaskan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa”. Dengan keyakinan diri seorang pelatih yang sedang, tentu hal ini akan menghambat perkembangan bakat siswa, karena pelatihnya sendiri tidak terlalu yakin dengan dirinya sendiri. Kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa adalah salah satu jalan untuk mendapatkan prestasi di luar akademik sesuai dengan minat dan bakatnya. Apabila pelatih dari ekstrakurikuler olahraga tidak terlalu yakin dengan dirinya maka prestasi ekstrakurikuler olahraga dari siswa juga tidak akan dapat tercapai secara maksimal. Untuk itu penting sekali bahwa seorang pelatih ekstrakurikuler olahraga harus sesuai dengan bidangnya, hal ini agar seorang pelatih mempunyai keyakinan diri yang tinggi, sehingga minat bakat siswa dapat berkembang secara maksimal dan semakin sempurna.

#### **D. Keterbatasan Masalah**

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu peneliti tidak dapat mengontrol kejujuran subyek ketika menjawab pertanyaan apakah benar-benar jawaban dari dirinya sendiri atau hanya asal cepat menjawab, meniru jawaban teman, ataupun asal-asalan dalam menjawab. Namun bagaimanapun juga data yang diperoleh tetap digunakan untuk penelitian karena data berasal dari subyek penelitian yang dikumpulkan secara apa adanya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 8 orang (40%) mempunyai keyakinan diri sedang; masing-masing sebanyak 5 orang (25%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi; serta masing-masing sebanyak 1 orang (5%) mempunyai keyakinan diri sangat tinggi maupun sangat rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru penjaskes di SD se- Kabupaten Bantul, yaitu dapat memberikan informasi tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan menyusun program kegiatan ekstrakurikuler olahraga, agar dalam sekolah mempunyai pelatih yang berlisensi atau bersertifikat sesuai dengan bidangnya sehingga mempunyai keyakinan diri yang tinggi.

#### **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul agar lebih sering mengikuti pelatihan tentang cabang olahraga yang diselenggarakan di kegiatan ekstrakurikuler sekolah.
2. Bagi pihak sekolah, agar memberikan dorongan kepada guru-guru di sekolah khususnya guru penjas untuk mengikuti pelatihan tentang cabang olahraga yang diselenggarakan di kegiatan ekstrakurikuler sekolah, baik itu tingkat daerah, nasional maupun internasional.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut untuk meneliti faktor-faktor yang menyebabkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Bantul adalah sedang, misalnya faktor pengetahuan guru atau mungkin faktor keterampilan guru dalam melatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar. S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Budiwanto, S. (2004) *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Magelang: Univesitas Negeri Malang.
- Donie. (2010). *Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. (2004). *Peningkatan keimanan dan ketakwaan melalui kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Gufron Nur. M & S Risnawita Rini. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hastuti. T. A. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. UNY: JPJL.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihn*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemendikbud. (2014) *Peraturan Mentri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Sekertariat Kemendikbud
- Mylsidayu Apta & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nugraha S. A. (2016). *Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap Kualitas Permainan Pemain Sepakbola*. Semarang: FIK UNNES




- Hadi, R. (2011) *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1, 2088-6808
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*. Yogyakarta: FKOP IKIP Yogyakarta.
- Suryosubroto, (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Khusna, V. F. (2019). Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Sleman.
- Wibowo, Y. A & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UYN Press
- Yudha M. S. (1998). *Pengembangan Kegiatan Koekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Izin Uji Instrumen dari Fakultas

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---



Nomor : 69/UN34.16/LT/2020 10 September 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara, Jl. Mayjend Panjaitan No.57, Semarang, kec. Banjarnegara, Banjarnegara, Jawa Tengah 53411

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Tbu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:


Nama : Dwi Saputro  
NIM : 16604221088  
Program Studi : Pgsd Penjas - S1  
Judul Tugas Akhir : Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-kabupaten Bantul  
Waktu Uji Instrumen : 10 - 24 September 2020

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
  
Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Izin Uji Instrumen dari Dinas Kepemudaan dan Olahraga Banjarnegara

**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
Jl. DI Panjaitan No. 57 Banjarnegara Telp. 0286-594846  
**BANJARNEGARA 53411**

Banjarnegara, 22 September 2020

Nomor : 070/5159 /Dikpora/2020  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Uji Instrumen Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala SDN 1. Pringambaca  
di  
BANJARNEGARA


Memperhatikan surat Universitas Negeri Yogyakarta Nomor 69/UN34.16/LT/2020 Tanggal 10 September 2020 perihal Permohonan Ijin Uji Instrumen Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan Uji Instrumen Penelitian bagi mahasiswa atas nama :

Nama : **DWI SAPUTRO**  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SD Negeri di Kab. Banjarnegara  
Judul Penelitian : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se - Kabupaten Bantul  
Penelitian Berlaku mulai : Tanggal 10 - 24 September 2020


Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,  
KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
SEKRETARIS,  
u.b.  
KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN

  
**SRI MULI HASTUTI, SE**  
NIP. 19770514 200801 2016

Tembusan disampaikan kepada ybs.

### Lampiran 3. Izin Penelitian dari Fakultas

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pos: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

---


Nomor : 386/UN34.16/PT.01.04/2020 28 Juli 2020  
Lampiran : 1 bendel proposal  
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan Dasar Kabupaten Bantul  
Komplek 2 Perkantoran Pemkab Bantul, JL. Lingkar Timur, Manding, Tlirenggo, Bantul,  
Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dwi Saputro  
NIM : 16604221088  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PGSD Penjas - S1  
Judul Tugas Akhir : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten  
Bantul  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Waktu Penelitian : 27 Juli - 27 Oktober 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan  
memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


 Pt. Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerjasama  
Dy. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:  
1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Dipindai dengan CamScanner



#### Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Pendidikan dan Olahraga Bantul

 **PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA**  
*ꦑꦸꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦧꦤ꧀ꦠꦸꦭꦠꦤꦼꦢꦶꦤꦥꦼꦩꦸꦢꦤꦺꦴꦭꦲꦫꦒ*  
Alamat : Komplek II Kantor Pemda Bantul  
Jalan Lingkar Manding Trirenggo Bantul Yogyakarta Telepon 0274 367171  
Bantul 55714 Web : dikpora.bantulkab.go.id e-mail : dikpora@bantulkab.go.id

---

Nomor : 070/5428 Bantul, 30 September 2020  
Lamp :  
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Memperhatikan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor. 286/UN34.16/PT.01.04/2020, tanggal 28 Juli 2020, perihal Izin Penelitian.

Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bantul memberikan ijin kepada:

Nama : DWI SAPUTRO  
NIM : 16604221088  
Program Studi : PGSD Penjas – S1

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Tugas Akhir : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler  
Olahraga di SD se-Kabupaten Bantul


Lokasi : 11 SD di Kabupaten Bantul

Waktu Penelitian : 27 Juli s.d. 27 Oktober 2020

Ketentuan yang harus ditaati:

1. Wajib mematuhi protokol kesehatan Covid-19 (karena penelitian dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19)
2. Wajib menaati peraturan yang berlaku.
3. Menjaga ketertiban, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan.
4. Ijin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai dengan yang diijinkan.


Demikian surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Drs. SOARMOKO, M.Pd., M.M.Par  
196407271993031003

Tembusan:

1. Kabid SD
2. SD Bakalan
3. SD Kanisius Bantul
4. SD Muhammadiyah Gerso
5. SD Muh Ambarbinangun
6. SD N 1 Bantul
7. MI Al Mahad An Nur
8. SD Kepuh
9. SD Jarakan
10. SD 1 Sewon
11. SD Timbulharjo
12. SD Bangunharjo
13. Arsip

## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN DASAR  
**MI AL MAHAD AN NUR**  
Alamat : Kojo RT23 Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta 55185

---

SURAT KETERANGAN  
NO : 172/S...Ket/MI-AMAN/IX/2020

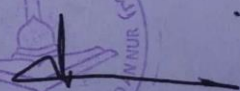
Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Anis Sulkhan F,S.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Intansi : MI Al Mahad An Nur

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :


Nama : Dwi Saputro  
NIM : 16604221088  
Jurusan : POR/PGSD Penjas  
Dalam rangka : Menyusun Skripsi

Telah melaksanakan penelitian di MI Al Mahad An Nur pada tanggal 26 September 2020  
Judul Penelitian : Kyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SD se-Ksbupsten Bantul  
Demikian surat ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sewon, 30 September 2020  
Kepala Sekolah  
  
Anis Sulkhan F.S.Pd



## Lampiran 6. Surat Keterangan dari Sekolah

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN DASAR**  
**SEKOLAH DASAR BAKALAN**  
Alamat : Bakalan, Pendowoharjo, Sewon, Bantul. Yogyakarta 55185  
Telp : (0274) 368628 Website : [www.sdbakalan.sch.id](http://www.sdbakalan.sch.id) Email : sd.bakalan@yahoo.co.id

---


SURAT KETERANGAN  
NO : 63/Bk/IX/2020


Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wawan Wahyudiyanto  
NIP : 19750922 199903 1 002  
Pangkat/Gol : Pembina/ IV a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Intansi : SD Bakalan

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Dwi Saputro  
NIM : 16604221088  
Jurusan : POR/PGSD Penjas  
Dalam rangka : Menyusun Skripsi  
Telah melaksanakan penelitian di SD Bakalan pada tanggal 25 September 2020  
Judul Penelitian : Kyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SD se-Ksbupsten Bantul  
Demikian surat ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sewon, 29 September 2020  
Kepala Sekolah  
  
**WAWAN WAHYUDIYANTO, S.Pd**  
NIP. 19750922 199903 1 002





## Lampiran 7. Instrumen Penelitian

Instrument Untuk  
Pelatih

### SKALA EFIKASI DIRI

Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan  
Ekstrakurikuler Olahraga

#### *Data Demografi Responden*

Nama	:
Asal Sekolah	:
Olahraga Eskul yang diikuti	:

\*) Jika keberatan boleh tidak diisi

- Mohon untuk diberi tanda silang (X) pada setiap pertanyaan di bawah ini, yang sesuai dengan keadaan anda.

1. Apa jenis kelamin Anda? ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
2. Berapa usia Anda?  
☐ Di bawah 30 tahun ☐ 41-50 tahun  
☐ 31-40 tahun ☐ 51-60 tahun
3. Sudah berapa lama Anda mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga?  
☐ Kurang dari 5 tahun ☐ 11-15 tahun  
☐ 6 sampai 10 tahun ☐ lebih dari 15 tahun
4. Apakah Anda mengikuti pelatihan yang terkait dengan cabang olahraga ekstrakurikuler yang dibina di sekolah?  
☐ Ya ☐ Tidak  
Jika jawaban ya, maka lanjut ke pertanyaan no (5)
5. Sudah berapa kali Anda mengikuti pelatihan cabang olahraga ekstrakurikuler yang dibina di sekolah?  
☐ 1-3 kali ☐ 8-10 kali  
☐ 5-7 kali ☐ Lebih dari 10 kali
6. Level lisensi kepelatihan cabang olahraga yang diikuti...\*)  
☐ Daerah Kabupaten/Kodya ☐ Nasional  
☐ Provinsi ☐ Internasional

## Lampiran 8. Instrumen Untuk Pelatih

Instrument Untuk  
Pelatih

### SKALA EFIKASI DIRI

Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan  
Ekstrakurikuler Olahraga

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Skala ini terdiri dari 12 pertanyaan
2. Bacakan pahami setiap pertanyaan tersebut, kemudian silanglah (X) huruf STS, TS, R, S, SS pada kotak yang tersedia di belakang masing-masing pernyataan, sesuai dengan dengan pendapat Bapak/Ibu, dengan penjelasan sbb.  
SS = Sangat setuju  
S = Setuju  
R = Ragu-ragu  
TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju
3. Bapak/Ibu sebagai pelatih mempunyai keyakinan diri yang berbeda dalam pengelolaan keberhasilan ekstrakurikuler olahraga di sekolah masing-masing karena untuk berhasil banyak faktor yang mempengaruhinya. Oleh karena itu Bapak/Ibu dimohon untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan keyakinan diri Bapak/Ibu Pada alternatif 5 (lima) pilihan jawaban di bawah ini.

#### B. Pernyataan Skala Efikasi Diri

NO	Item Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
	Jika saya membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut.					
	Jika saya gagal dalam melaksanakan program eskul olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil.					
	Jika saya menginginkan program latihan Eskul olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai.					
	Jika saya memiliki ide baru untuk mencoba					

	program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya.					
No	Item Pertanyaan	SS	S	R	TS	STS
	Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai.					
	Saya kesulitan memecahkan masalah pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik.					
	Jika saya telah membuat keputusan Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya.					
	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera memastikan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak saya berhenti.					
	Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.					
	Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi.					
	Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit.					
	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil.					

## Lampiran 9. Obyek Penelitian

**Tabel. Obyek Penelitian**

NO	NAMA SEKOLAHAN	PELATIH
1	SD BAKALAN	2
2	SD KANISIUS BANTUL	1
3	SD MUHAMADIYAH GERSO	1
4	SD MUH AMBARBINANGUN	1
5	SD NEGERI 1 BANTUL	1
6	MI AL MAHAD AN NUR	3
7	SD KEPUH	2
8	SD JARAKAN	4
9	SD 1 SEWON	1
10	SD TIMBULHARJO	2
11	SD BANGUNHARJO	2

### Lampiran 10. Data Ujicoba Instrumen

N	Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga											
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12
1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5
9	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
10	5	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	4	5	3	3	4	4	4	5	3	4	4	3
13	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
14	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4
15	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
16	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4
17	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

## Lampiran 11. Hasil Ujicoba Instrumen

### Reliability

**Scale: Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga**

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	12

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
p1	43,10	16,411	,679	,906	Valid
p2	43,10	17,042	,536	,913	Valid
p3	43,45	17,418	,701	,906	Valid
p4	43,45	17,945	,539	,911	Valid
p5	43,30	17,168	,816	,902	Valid
p6	43,50	16,684	,668	,906	Valid
p7	43,20	16,484	,782	,901	Valid
p8	42,95	16,261	,622	,910	Valid
p9	43,60	16,884	,572	,911	Valid
p10	43,25	16,724	,813	,900	Valid
p11	43,45	16,997	,630	,908	Valid
p12	43,40	17,095	,656	,907	Valid

## Lampiran 12. Data Demografi

No	1.jenis kelamin	2. usia	3.lama mengelola ekskul	4. mengikuti pelatihan	5. jumlah mengikuti pelatihan	6. Level kepelatihan
1	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Tidak		
2	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
3	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
4	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
5	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Tidak		
6	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
7	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	Lebih dari 10 kali	Internasional
8	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Tidak		
9	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
10	Laki-laki	31-40 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
11	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
12	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
13	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
14	Laki-laki	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
15	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
16	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
17	Laki-laki	31-40 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
18	Laki-laki	31-40 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	5-7 kali	Provinsi
19	Perempuan	Dibawah 30 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
20	Laki-laki	31-40 tahun	Kurang dari 5 tahun	Ya	5-7 kali	Provinsi

### Lampiran 13. Frekuensi Data Demografi

#### Frequencies

##### Statistics

		jenis kelamin	usia	lama megelola ekskul	mengikuti pelatihan	jumlah pelatihan yang diikuti	level pelatiha n
N	Valid	20	20	20	20	17	17
	Missing	0	0	0	0	3	3

#### Frequency Table

##### jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	11	55,0	55,0	55,0
	Perempuan	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

##### usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	di bawah 30 tahun	16	80,0	80,0	80,0
	31-40 tahun	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

##### lama megelola ekskul

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5 tahun kurang	20	100,0	100,0	100,0

##### mengikuti pelatihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum pernah	3	15,0	15,0	15,0
	pernah	17	85,0	85,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	



**jumlah pelatihan yang diikuti**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 kali	14	70,0	82,4	82,4
	5-7 kali	2	10,0	11,8	94,1
	lebih dari 10 kali	1	5,0	5,9	100,0
	Total	17	85,0	100,0	
Missing	System	3	15,0		
Total		20	100,0		

**level pelatihan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kabupaten	13	65,0	76,5	76,5
	provinsi	3	15,0	17,6	94,1
	internasional	1	5,0	5,9	100,0
	Total	17	85,0	100,0	
Missing	System	3	15,0		
Total		20	100,0		

#### Lampiran 14. Frekuensi Data Penelitian

No	Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga																total	kategori
	Item 1	Item 2	Item 3	jml 1	Item 4	Item 5	Item 6	jml 2	Item 7	Item 8	Item 9	jml 3	Item 10	Item 11	Item 12	jml 4		
1	4	5	4	13	4	4	4	12	4	4	4	12	5	4	5	14	51	tinggi
2	5	5	3	13	4	4	3	11	4	3	4	11	4	4	4	12	47	sedang
3	4	4	4	12	3	4	4	11	4	4	4	12	4	4	4	12	47	sedang
4	4	5	4	13	4	4	4	12	4	4	4	12	4	2	4	10	47	sedang
5	4	4	3	11	2	4	4	10	4	4	4	12	4	4	4	12	45	rendah
6	3	5	4	12	2	4	4	10	4	4	3	11	4	2	4	10	43	Sangat rendah
7	4	5	4	13	2	5	4	11	5	2	4	11	4	4	4	12	47	sedang
8	3	5	4	12	4	4	3	11	4	4	3	11	4	4	4	12	46	rendah
9	4	5	4	13	3	4	3	10	4	3	4	11	4	4	4	12	46	rendah
10	4	5	4	13	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	12	49	tinggi
11	4	5	4	13	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	12	49	tinggi
12	4	5	5	14	5	4	4	13	4	4	4	12	4	5	4	13	52	sangat tinggi
13	4	5	4	13	4	4	3	11	4	4	4	12	4	4	4	12	48	Sedang
14	4	5	4	13	3	4	4	11	4	4	4	12	4	4	4	12	48	Sedang
15	4	4	4	12	4	4	3	11	4	4	4	12	4	4	4	12	47	Sedang
16	4	5	4	13	4	5	4	13	5	4	4	13	5	4	5	14	53	sangat tinggi
17	3	4	4	11	3	4	4	11	4	4	4	12	4	4	4	12	46	Rendah
18	4	5	4	13	4	4	4	12	3	4	4	11	3	4	4	11	47	Sedang
19	4	5	4	13	4	4	4	12	4	3	3	10	4	3	4	11	46	Rendah
20	4	5	4	13	4	4	4	12	5	4	4	13	4	4	5	13	51	Tinggi

## Lampiran 15. Frekuensi Data Penelitian

### Frequencies

#### Statistics

		keyakinan diri	motivasi	strategi permainan	Teknik	pengembangan karakter
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		47,7500	12,6500	11,4000	11,7000	12,0000
Median		47,0000	13,0000	11,0000	12,0000	12,0000
Mode		47,00	13,00	11,00	12,00	12,00
Std. Deviation		2,46822	,74516	,88258	,73270	1,02598
Variance		6,092	,555	,779	,537	1,053
Minimum		43,00	11,00	10,00	10,00	10,00
Maximum		53,00	14,00	13,00	13,00	14,00

### Frequency Table

#### keyakinan diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43,00	1	5,0	5,0	5,0
	45,00	1	5,0	5,0	10,0
	46,00	4	20,0	20,0	30,0
	47,00	6	30,0	30,0	60,0
	48,00	2	10,0	10,0	70,0
	49,00	2	10,0	10,0	80,0
	51,00	2	10,0	10,0	90,0
	52,00	1	5,0	5,0	95,0
	53,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

#### Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	2	10,0	10,0	10,0
	12,00	4	20,0	20,0	30,0
	13,00	13	65,0	65,0	95,0
	14,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**strategi permainan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	3	15,0	15,0	15,0
	11,00	8	40,0	40,0	55,0
	12,00	7	35,0	35,0	90,0
	13,00	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Teknik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	1	5,0	5,0	5,0
	11,00	6	30,0	30,0	35,0
	12,00	11	55,0	55,0	90,0
	13,00	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**pengembangan karakter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	2	10,0	10,0	10,0
	11,00	2	10,0	10,0	20,0
	12,00	12	60,0	60,0	80,0
	13,00	2	10,0	10,0	90,0
	14,00	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Frequency Table Category

### keyakinan diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	1	5,0	5,0	5,0
	rendah	5	25,0	25,0	30,0
	sedang	8	40,0	40,0	70,0
	tinggi	5	25,0	25,0	95,0
	sangat tinggi	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	2	10,0	10,0	10,0
	rendah	4	20,0	20,0	30,0
	sedang	13	65,0	65,0	95,0
	sangat tinggi	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### strategi permainan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	3	15,0	15,0	15,0
	sedang	8	40,0	40,0	55,0
	tinggi	7	35,0	35,0	90,0
	sangat tinggi	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### teknik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	1	5,0	5,0	5,0
	rendah	6	30,0	30,0	35,0
	sedang	11	55,0	55,0	90,0
	sangat tinggi	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**pengembangan karakter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	2	10,0	10,0	10,0
	rendah	2	10,0	10,0	20,0
	sedang	12	60,0	60,0	80,0
	tinggi	2	10,0	10,0	90,0
	sangat tinggi	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

13:47 docs.google.com/forms/d/1C

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

Tanggapan tidak dapat diedit

### SKALA EFIKASI DIRI "Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga"

Assalamualaikum wr wb. yang terhormat bapak/ibu pelatih Ekstrakurikuler, saya Dwi saputro mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. meminta bantuan kepada bapak/ibu guru untuk mengisi kuesioner.

\* Wajib

13:48

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

4. Apakah anda mengikuti pelatihan yang terkait dengan cabang olahraga ekstrakurikuler yang dibina di sekolah? (Jika jawabnya "Ya", lanjutkan ke pertanyaan nomor 2) \*

Ya ☒ Tidak ☐

5. Sudah berapa kali anda mengikuti pelatihan cabang olahraga ekstrakurikuler yang dibina di sekolah?

1-3 kali ☒ 3-7 kali ☐ 8-10 kali ☐ Lebih dari 10 kali ☐

14:12

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

Nama \*

Duwita Rahmawati, S.Pd

Asal sekolah \*

MI Al Mahad An Nur

Olahraga eskul yang diikuti \*

Renang

1. Apa jenis kelamin anda? \*

☐ Laki-laki ☒ Perempuan

13:49

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

6. Level kepelatihan cabang olahraga yang diikuti

☒ Daerah Kabupaten/Kodya ☐ Provinsi ☐ Nasional ☐ Internasional

### SKALA EFIKASI DIRI "Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga"

A. Petunjuk Pengisian  
1. Skala ini terdiri dari 12 pertanyaan  
2. Baca dan pahami setiap pertanyaan tersebut, kemudian pilih skala antara S1S, TS, R, S, SS pada pilihan yang tersedia di belakang masing-masing pernyataan, sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu, dengan penjelasan sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju  
S = Setuju  
R = Ragu ragu  
TS = Tidak Setuju  
S1S = Sangat Tidak Setuju

13:48

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

2. Berapa usia anda? \*

☒ Dibawah 30 tahun ☐ 31-40 tahun ☐ 41-50 tahun ☐ 51-60 tahun

3. Sudah berapa lama anda mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga? \*

☒ Kurang dari 5 tahun ☐ 6-10 tahun ☐ 11-15 tahun ☐ Lebih dari 15 tahun

13:49

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

1. Jika saya membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut. \*

☒ SS ☐ S ☐ R ☐ TS ☐ S1S

2. Jika saya gagal dalam melaksanakan program Eskul olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil. \*

☒ SS ☐ S ☐ R ☐ TS

13:50

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

☐ STS

---

3. Jika saya menginginkan program latihan Eskul olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai \*

☐ SS

☐ S

☒ R

☐ TS

☐ STS

---

4. Jika saya memiliki ide baru untuk mencoba program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya. \*

☐ SS

☐ S

☐ R

☐ TS

☐ STS

< > < > < > < >

13:51

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

6. Saya kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik. \*

☐ SS

☐ S

☒ R

☐ TS

☐ STS

---

7. Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya. \*

☐ SS

☒ S

☐ R

☐ TS

☐ STS

< > < > < > < >

13:51

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Respons 20

☐ SS

☐ S

☐ R

☒ TS

☐ STS

---

5. Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai. \*

☐ SS

☒ S

☐ R

☐ TS

☐ STS

< > < > < > < >