

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA
DI SEKOLAH DASAR SE-KABUPATEN PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Undang Abdi Pangestu
16604221087

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA DI SEKOLAH DASAR SE-KABUPATEN PURBALINGGA

Oleh

Undang Abdi Pangestu
16604221087

ABSTRAK

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya menampung dan menyalurkan kemampuan potensi siswa saat di sekolah, sehingga diperlukan pelatih yang kompeten dan diikuti dengan fasilitas yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar se-Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan kuisioner. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh guru penjas se-Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 28 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuisioner yang terdiri atas 12 pertanyaan yang semuanya valid dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,869. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase, yang terbagi dalam 3 kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar se-Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang; serta masing-masing sebanyak 4 orang (14,29%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sedang.

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

**SELF-CONFIDENCE OF SPORTS EXTRACURRICULAR COACHES
IN ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED IN PURBALINGGA REGENCY**

By

Undang Abdi Pangestu
16604221087

ABSTRACT

Extracurricular activities are an effort to accommodate and channel the potential abilities of students while at school, so that a competent trainer is needed and is followed by adequate facilities. This research aims to find out the self-confidence of sports extracurricular coaches in elementary schools located in Purbalingga Regency.

This research was a descriptive study using a survey method with the data collection technique used a questionnaire. The research participants were all sports extracurricular coaches in Purbalingga, with a total of 28 people. The data collection was done by giving a questionnaire instrument consisted of 12 question items, all of them were valid with a reliability coefficient of 0.869. The data analysis technique used descriptive analysis elaborated in the form of a percentage, that was classified into 3 levels: low, medium, and high.

The results showed that the self-confidence of sports extracurricular coaches in elementary schools located in Purbalingga Regency were as follows: 20 people (71.43%) were classified into the medium level of self-confidence; 4 people (14.29%) belonged to the low level of self-confidence and 4 people (14.29%) were in the high level of self-confidence. The highest frequency was in the medium level, so it can be said that most of the sports extracurricular coaches' self-confidence in elementary schools located in Purbalingga Regency is in medium category.

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Undang Abdi Pangestu

NIM : 16604221087

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga
di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga

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, 11 Desember 2020

Yang menyatakan,



Undang Abdi Pangestu
16604221087

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR SE-KABUPATEN PURBALINGGA

Disusun Oleh :

Undang Abdi Pangestu
NIM. 16604221087

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

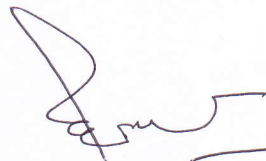
Yogyakarta, 30 November 2020

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd
NIP 197807022002121004

LEMBAR PENGESAHAN

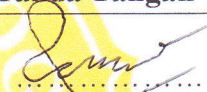
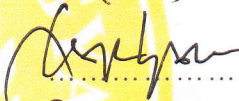
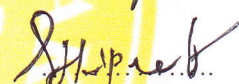
Tugas Akhir Skripsi

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA
DI SEKOLAH DASAR SE-KABUPATEN PURBALINGGA**

Disusun Oleh:
Undang Abdi Pangestu
NIM. 16604221087

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
PGSD Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 11 Desember 2020

TIM PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---------------------------------|--------------------|---|------------|
| Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. | Ketua Penguji |  | 29/12 2020 |
| Dr. Agus Susworo Dwi M., M. Pd. | Sekretaris Penguji |  | 29/12 2020 |
| Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. | Penguji 1 |  | 29/12 2020 |

Yogyakarta, 18 - 1 - 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001 a

MOTTO

“Hidup Bahagia Mati Masuk Surga”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada kedua Orang Tua saya Bapak Suraswan dan Ibu Siti yang telah melahirkan dan merawat saya hingga saat ini, selalu memberikan Doa dan dukungan baik segi materiil dan nonmateriil.
2. Adik-adik saya dan kaka saya Ayu suci dan Rasya Amar Radiansyah dan Danes Yusuf Zaidan yang selalu menjadi motivasi untuk segera lulus.

Dan orang-orang yang selalu menemani saya baik dalam keadaan susah maupun senang.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga” dapat terselesaikan dengan lancar. Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr.Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi saya, yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama saya menempuh pendidikan dari semester satu sampai saya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Ngatman.,M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik saya, yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama saya menempuh pendidikan dari Universitas Negeri Yogyakarta
3. Dr. Ermawan Susanto, M.Pd., Dr. Agus Susworo Dwi M., M. Pd., dan Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas, beserta dosen dan staff Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak dan Ibu Kepala Sekolah SD Negeri se-Kecamatan Purbalingga yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu guru PJOK SD Negeri se-Kecamatan Purbalingga yang telah memberikan bantuan dan doa dalam penyelesaian penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa PGSD PENJAS C 2016 yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi membangun pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik lagi. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 11 Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN | v |
| LEMBAR PENGESAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat penelitian | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 9 |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Pengertian Pelatih | 9 |
| 2. Sumber Pelatih dalam Olahraga | 11 |
| 3. Tugas dan Peran Pelatih..... | 12 |
| 4. Komunikasi Pelatih..... | 17 |
| 5. Pola Kepemimpinan Pelatih..... | 18 |
| 6. Pengetahuan Pelatih..... | 19 |
| 7. Kualitas Pelatih yang Baik..... | 20 |
| 8. Hubungan Pelatih dengan Kesuksesan Atlet | 24 |
| 9. Keyakinan Diri Pelatih..... | 25 |

| | |
|---|----|
| 10. Faktor Keyakinan Diri Pelatih | 29 |
| 11. Hakikat Ekstrakurikuler | 33 |
| 12. Tujuan dan Fungsi Ekstrakurikuler | 35 |
| B. Penelitian yang Relevan | 37 |
| C. Kerangka Berpikir | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 42 |
| A. Jenis Penelitian | 42 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 42 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 42 |
| D. Definisi Operasional Variabel | 42 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| 1. Instrumen Penelitian | 43 |
| 2. Teknik Pengumpulan Data | 44 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 45 |
| 1. Uji Validitas Instrumen | 45 |
| 2. Uji Reliabilitas Instrumen | 45 |
| G. Teknik Analisis Data | 46 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 47 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian | 47 |
| 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 47 |
| 2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia | 48 |
| 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Lama Mengelola Ekskul | 48 |
| 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan | 49 |
| 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jumlah Mengikuti Pelatihan | 49 |
| 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Level Pelatihan | 50 |
| B. Hasil Penelitian | 51 |
| 1. Faktor Motivasi | 52 |
| 2. Faktor Strategi Permainan | 54 |
| 3. Faktor Teknik | 55 |
| 4. Faktor Pengembangan Karakter | 56 |
| C. Pembahasan | 57 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 63 |
| A. Kesimpulan | 63 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 63 |

| | |
|----------------------|----|
| C. Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 65 |
| LAMPIRAN..... | 67 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih | 44 |
| Tabel 2 Kriteria Skor Penilaian..... | 46 |
| Tabel 3 Distribusi Responden berdasar Jenis Kelamin..... | 47 |
| Tabel 4 Distribusi Responden berdasar Usia | 48 |
| Tabel 5 Distribusi Responden Menurut Kategori Pendidikan | 48 |
| Tabel 6 Distribusi Responden berdasar Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan..... | 49 |
| Tabel 7 Distribusi Responden berdasar Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan..... | 50 |
| Tabel 8 Distribusi Responden berdasar Level Pelatihan..... | 50 |
| Tabel 9 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se- Kabupaten Purbalingga | 51 |
| Tabel 10 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se- Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Motivasi | 53 |
| Tabel 11 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se- Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Strategi Permainan..... | 54 |
| Tabel 12 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se- Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Teknik | 55 |
| Tabel 13 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se- Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Pengembangan Karakter | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1 Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan | 19 |
| Gambar 2 Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga | 52 |
| Gambar 3 Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD Se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Motivasi | 53 |
| Gambar 4 Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Strategi Permainan..... | 55 |
| Gambar 5 Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Teknik | 56 |
| Gambar 6 Histogram Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Pengembangan Karakter | 57 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Data Ujicoba Penelitian..... | 68 |
| Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 69 |
| Lampiran 3 Data Penelitian | 70 |
| Lampiran 4 Frekuensi Data..... | 72 |
| Lampiran 5 Instrumen Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari UNY..... | 78 |
| Lampiran 7 Surat Izin dari Sekolah Dasar | 79 |
| Lampiran 8 Surat Izin dari Sekolah Dasar | 80 |
| Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Sekolah Dasar | 81 |
| Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Sekolah Dasar | 82 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses atau usaha dalam bentuk mengembangkan potensi diri secara aktif agar pribadinya memiliki ketrampilan dan bekal untuk dikemudian hari kelak kedepannya akan bermanfaat untuk bangsa dan negara (Wijaya, 2016:76). Pendidikan di era modern ini harus mampu mengantisipasi perubahan yang terjadi di antara perkembangan dunia. Lembaga pendidikan memiliki tugas yang berat dalam memproses anak bangsa menjadi manusia yang berkualitas. Seiring perkembangan zaman pendidikan kepala sekolah dituntut untuk membuat perubahan yang maksimal agar dapat menciptakan generasi yang berkualitas dan berintegritas.

Pendidikan anak Sekolah Dasar (SD) bukan lagi menjadi dasar atau awal berpijak pada bidang pendidikan, saat ini terdapat pendidikan anak usia dini dan juga taman kanak-kanak sebelum memasuki SD. Kegiatan Penjasorkes merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai, sportifitas, serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah. Tujuan program ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta

melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.

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. Keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan sesuatu yang tidak berdiri sendiri tapi saling terkait antara satu komponen dengan komponen lainnya. Anshel (Dimiyati, 2006:1) mengatakan bahwa untuk membina prestasi olahraga tidak dapat dilepaskan dari tiga unsur utama, yang saling berinteraksi satu sama lainnya. Unsur-unsur tersebut, yaitu lingkungan, atlet dan pelatih.

Lingkungan dalam konteks ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah dukungan penuh dari kebijakan di sekolah yaitu kepala sekolah, agar terpenuhinya kebutuhan ekstrakurikuler agar berjalan dengan lancar. Sedangkan atletnya disini adalah siswa, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga harus disiapkan dengan serius dan mengikuti kompetisi kompetisi olahraga baik tingkat kecamatan, kabupaten hingga internasional. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang berperan melatih ekstrakurikuler olahraga harus benar-benar memiliki keyakinan diri yang baik agar berjalan secar lancar dan dapat mencapai tujuan ekstrakurikuler tersebut.

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. Saat siswa sudah menyukai olahraga, maka perlu dilatih terus menerus agar menjadi bibit unggul dan tidak hanya menjadikannya olahraga sebagai hobi, tetapi sebagai kemampuan dan prestasi siswa tersebut. Siswa akan bangga apabila memiliki prestasi di sekolah, di kabupaten maupun di lingkup internasional. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Indonesia masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi. Banyak sekolah SD yang tidak memiliki ekstrakurikuler olahraga karena banyak mengalami keterbatasan dan tidak memiliki pelatih. Kegiatan ekstrakurikuler ini sangat mempengaruhi kemampuan siswa karena pembentukan bibit unggul dan penggapaian prestasi yang baik harus dilakukan pelatihan atau pembinaan mulai usia dini.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan. Salah satunya adalah SD Negeri 1 Panican di Kabupaten Purbalingga. Banyak guru-guru SD yang menjadi pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah, namun tidak memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan. Selain itu, banyak juga sekolah yang sebenarnya tidak ada guru dengan latar belakang pendidikan olahraga, yang sehari-harinya hanya mengajar mata pelajaran harus terpaksa turun menjadi pelatih ekstrakurikuler karena kurangnya tenaga kependidikan. Sehingga, minat bakat siswa tidak tersalurkan secara maksimal dan

juga berpengaruh terhadap prestasi siswa dalam bidang keolahragaan karena tidak ada pengelolaan khusus yang menargetkan prestasi siswa dalam bidang minat bakat.

Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Bush & John (2012:3) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Menurut Barić & Valentin (2009:183) pelatih merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi perkembangan dan kemajuan atlet. Kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet. Perhatian harus banyak dicurahkan pada persiapan dan kinerja pelatih sebagaimana yang telah diberikan kepada atlet, semakin banyak penelitian mengungkapkan bahwa para pelatih memang memiliki otoritas yang tinggi.

Pelatih adalah tokoh yang sangat berpengaruh dan berperan dalam melahirkan atlet atlet hebat. Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten dan kreatif keterbatasan tersebut bisa diatasi. Menegaskan, Situmorang, 2009:1, pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet (Horton,

Baker, & Deakin dalam Nugraha, 2019:4). Dengan demikian pentingnya kompetensi pelatih untuk diketahui dan terus dikembangkan. Informasi atau seminar tentang kompetensi pelatih ekstrakurikuler olahraga menjadi sesuatu yang perlu dilakukan. Apabila pelatih tidak memiliki kepercayaan diri dan kompetensi dalam bidangnya yang di pelajari lebih dalam, maka tidak akan bisa menentukan target dan program untuk atlet atau siswa yang dilatihnya sesuai dosis. Karena peran pelatih harus mampu membina mental atlet, menjadi motivator, mengerti apa yang atlet butuhkan, mengerti karakter atlet dan mampu membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet.

Selain kompetensi pelatih, keyakinan diri penting juga diketahui. Istilah keyakinan diri mengacu pada keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil. Terdapat 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.

Model efektivitas pembinaan menjelaskan bahwa mengapa keyakinan pelatih (misalnya, efikasi pembinaan) terkait dengan persepsi dan kinerja diri atlet, karena keyakinan diri ini berpengaruh terhadap perilaku dan kompetensi pelatih. Akan tetapi, pengaruh perilaku pelatih terhadap persepsi diri, motivasi, dan penampilan atlet sebagian dimediasi oleh evaluasi atlet terhadap perilaku dan kompetensi pelatih mereka. Hingga saat ini di Purbalingga sepengetahuan penulis belum ada

kajian yang mengaitkan antara keyakinan diri pelatih dalam konteks pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah khususnya maupun dalam pembinaan olahraga nasional pada umumnya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan meneliti tentang “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya informasi keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler Sekolah Dasar Negeri Se-Kabupaten Purbalingga untuk para pelatih sesuai bidang cabang olahraganya.
2. Keterbatasan sarana dan prasarana di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Se-Kabupaten Purbalingga dalam melaksanakan ekstrakurikuler, sehingga mengharuskan pelatihnya berfikir kreatif agar tetap berjalan lancar.
3. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka objek penelitian ini dibatasi pada keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut: Seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui keyakinan diri dimensi motivasi pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.
2. Mengetahui keyakinan diri pelatih dimensi strategi permainan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.
3. Mengetahui keyakinan diri pelatih dimensi strategi permainan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.
4. Mengetahui keyakinan diri pelatih dimensi teknik permainan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.
5. Mengetahui keyakinan diri pelatih dimensi pengembangan karakter pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Purbalingga.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini akan mengungkap tentang keyakinan diri serta hubungan antara dua variabel tersebut. Dengan diungkapkannya variabel variabel tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk

pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian bidang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

2. Manfaat Praktik

Hasil penelitian ini akan mengungkap keyakinan diri para pelatih ekstrakurikuler olahraga, secara praktis akan bermanfaat untuk:

- a. Bagi Fakultas FIK, 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 SD, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya ekstrakurikuler olahraga yang lebih berkualitas khususnya dan sebagai kajian dalam upaya untuk meningkatkan serta memberi dukungan dan suport dalam terselenggaranya ekstrakurikuler olahraga yang berprestasi dan berkualitas di sekolah.
- c. Para pelatih ekstrakurikuler olahraga SD, sebagai bahan informasi tentang keadaan keyakinan diri, sehingga dapat sebagai bahan introspeksi diri guna meningkatkan keyakinan diri sebagai pelatih dan sebagai bahan evaluasi dan introspeksi diri guna memotivasi serta meningkatkan kompetensi sebagai pelatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pelatih

Coach (pelatih) merupakan satu kata yang sudah sering terdengar dalam keolahragaan maupun oleh para pecinta olahraga yang berarti pelatih. *Coach* berasal dari kata *coaching* yaitu artinya pelatihan. Sedangkan *choaching* adalah satu proses pemberian pola aturan dan pengertian untuk belajar kondisi baik. Dalam kondisi baik pelajar atau atlit dapat melakukan kegiatan belajar atau latihan yang baik dengan selanjutnya dengan diharapkan terjadi perubahan perilaku yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya tidak terampil menjadi terampil. Menurut Sukadiyanto (2011:10), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Selain itu, pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Arnandho, 2017:8).

Proses kepelatihan olahraga harus ditangani oleh orang yang mahir dibidangnya, karena untuk dapat melatih secara maksimal seorang pelatih harus dapat membuat suasana latihan selalu menyenangkan dan dapat menentukan beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individu. Untuk dapat menentukan kapasitas latihan dibutuhkan ilmu pengetahuan yang

luas dan pengalaman dari pelatih, sehingga untuk menjadi pelatih harus benar-benar mahir dalam bidangnya. Jika proses latihan di tangani oleh orang yang tidak memiliki kemampuan dan pengalaman mahir, maka dikhawatirkan seorang atlet mengalami kegagalan, seperti cedera, dan tidak termotivasi untuk latihan, sehingga tidak dapat mencapai tujuan dan prestasi yang maksimal. Oleh sebab itu, pelatih harus memiliki klasifikasi tertentu dari cabang olahraga yang ditekuni, seorang pelatih harus memiliki standar sertifikasi kemampuan kepelatihan tertentu yang dikeluarkan oleh lembaga profesional atau instansi tertentu yang mengelola sertifikasi pelatih. Seorang pelatih harus mampu membina dan membentuk karakter dan mental para atletnya. Karakter dan mental atlet yang diharapkan adalah sebagai berikut: a. Sportif, tekun dan disiplin, b. Memiliki stabilisasi emosi dalam situasi apapun, c. Percaya diri, d. Hidup sehat, moralis dan serasi, e. Mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, dan f. Selalu mengembangkan diri.

Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan pelatih adalah seseorang dengan ilmu pengetahuan dan profesionalitas diri yang bertugas mengembangkan dan membimbing atletnya agar memiliki kemampuan yang maksimal atau mencapai suatu target atlet sehingga mendapatkan prestasi dalam olahraga. Atlet menganggap bahwa pelatih adalah seseorang yang bisa melakukan segalanya dalam bidang olahraga yang ditekuninya. Setiap pelatih harus peka terhadap kebutuhan yang dibutuhkan atletnya dan mengetahui sasaran tujuan akhir yang akan dicapai dari suatu latihan untuk meningkatkan prestasi dan agar bisa memenangkan kompetisi.

2. Sumber Pelatih dalam Olahraga

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut dapat diatasi. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Pelatih adalah seseorang yang sangat memiliki andil yang besar dalam pembentukan suatu tim, pelatih jugalah yang dapat membentuk perkembangan jiwa atlet pada usia dini khususnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sumber-sumber pelatih-pelatih profesional dalam olahraga dapat dari institusi pendidikan itu, dapat pula berasal dari luar institusi pendidikan tersebut. Hal yang terpenting menurut Duran & Salmela (2002:57) , bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet.

Perekrutan pelatih-pelatih dalam olahraga, misalnya olahraga sepakbola diambil dari mantan atlet olahraga sepakbola profesional, olahraga basket diambil dari atlet olahraga basket profesional yang sedang aktif, dan olahraga sepak takraw dan bulutangkis diambil dari mantan atlet olahraga sepak takraw atau bulutangkis profesional. Karena pada hakekatnya apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatihnya, seorang pelatih yang baik memiliki ciri-ciri di antaranya sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan profesional sebagai pengajar
- b. Mengetahui cara melatihnya
- c. Memiliki kepribadian yang baik
- d. Memiliki karakter yang baik.

Selain itu, tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja. Pelatih juga sebagai guru, pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih disegani, sebagai bapak pelatih dicintai, sebagai teman sejati pelatih yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati. Dalam proses pelatihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subyek yang dapat membentuk pemain agar dapat memiliki daya cipta, rasa dan karsa sesuai dengan taksonomi pendidik, yaitu meliputi usaha pengembangan pengetahuan (*cognitive domain*), Pembentukan watak dan sikap (*affective domain*) serta melatih keterampilan (*psychomotoric domain*), oleh karena itu pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan. Pelatih juga dapat dikatakan sebagai aktor utama sebuah tim atau kesebelasan yang berperan dalam proses pelatihan, sehingga mampu melahirkan pemain yang benar-benar berkualitas.

3. Tugas dan Peran Pelatih

Tugas dan peran pelatih dalam olahraga tidak hanya di lapangan saja tetapi diluar lapangan masih memiliki tugas tidak dapat lepas dari peran dan tugas begitu saja. Saat diluar lapangan seorang pelatih harus menempatkan diri agar berperan

sebagai sahabat yang dapat dipercaya sebagai tempat mencurahkan seluruh isi hati dan keluh kesah yang sedang dirasakan atlet, sebagai orang tua yang dihormati dan dapat menasehati ketika atlet melakukan kesalahan serta mengajarkan norma-norma sosial dengan benar, sebagai motivator yang dapat membangun semangat berlatih kembali saat atlet mulai malas-malasan dan mulai jarang hadir latihan, sebagai pendidik yang dapat mendidik atau mencontohkan dengan benar. Menurut Sukadiyanto (2011:4), 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. Selain itu, Brooks & Fahey (dalam Hidayat, 2014:8) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing dan pengontrol program latihan. Seorang pelatih di samping mempunyai tugas menyempurnakan komponen fisik, teknik, dan mental juga mempunyai tugas yang tidak boleh diabaikan yaitu menyempurnakan aspek sosial, aspek agama dan kehidupan masyarakat yang lain. Menurut Wats & Wats (dalam Irianto, 2002:16), tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan. 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 pelatih harus membantu atletnya agar dapat menjadi juara di setiap kompetisi, namun tidak hanya itu seorang pelatih harus mengajarkan norma

agama, norma sosial dan norma kehidupan sehari-hari agar terbentuknya kepribadian atlet yang baik dimana saja.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan tugas pelatih yang utama adalah membimbing atlet agar memiliki jiwa agamis, mengerti norma sosial, membantu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh anak latihnya, dan dapat membantu tercapainya tujuan prestasi yang maksimal. Wibowo & Andriyani (2015: 19) menyatakan tugas, peran, kepribadian dan kode etik pelatih adalah:

- a. Perhatian Pribadi. Sebagai pelatih juga harus memberikan perhatian pribadi kepada olahragawan yang dilatihnya. Olahragawan akan senang apabila mendapat perhatian pribadi dari pelatih. Jika olahragawan tidak mendapat perhatian pribadi dari pelatih akan menimbulkan dampak negative, seperti tidak nyaman dengan pelatih dan iri dengan temannya sehingga akan tidak betah di klub. Seorang pelatih harus selalu perhatian agar olahragawan dapat berprestasi dan dapat berperilaku baik kepada siapapun.
- b. Berpikir Positif. Sebagai pelatih harus dapat membuat olahragawan yang dilatihnya selalu berpikir positif. Pelatih harus mampu memusatkan perhatian pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada kelemahannya. Jika memusatkan pada kelemahannya maka olahragawan yang dilatihnya akan merasa pesimis, ragu dan cemas. Sehingga mengalami penurunan kualitas bermain saat pertandingan dan sulit mencapai prestasi.
- c. Berbahasa yang Baik dan Benar. Sebagai pelatih bicara didepan umum tentunya sudah menjadi makanan sehari-hari. Seperti memberi ceramah di depan atletnya, guru olahraga, rekan-rekan pelatih maupun di depan

masyarakat umum. Selama bicara didepan umum tersebut maka pelatih harus dengan menggunakan bahasa yang baik, benar dan sederhana.

d. Sikap Mental. Dalam dunia kepelatihan, sebagai seorang pelatih olahraga harus siap secara mental. Maka secara mental seorang pelatih harus siap untuk:

- 1) Mengabdikan diri sepenuhnya pada dunia olahraga, karena hari-hari seorang pelatih di isi dan berkaitan dengan dunia olahraga.
- 2) Memberikan atau mengamalkan semua ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada olahragawan yang dilatihnya, bahkan semua orang.
- 3) Berani berkorban baik secara tenaga, pikiran, fisik maupun menanggung secara biaya dan juga waktu.
- 4) Tidak berharap dipuja apabila olahragawan yang dilatihnya menang dalam bertanding dan siap di kritik bila kalah

Dari hal di atas, maka jika pelatih belum siap dalam hal sikap mental sebaiknya jangan terjun dalam kepelatihan terlebih dahulu, karena bila tetap dipaksakan yang ada hanya akan kecewa saja.

e. Imajinasi Seorang Pelatih. Dalam kepelatihan seorang pelatih perlu imajinasi untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Imajinasi merupakan kemampuan daya ingatan dalam membentuk khayalan tentang objek yang tidak nampak. Dalam hal ini pelatih olahraga sering menghabiskan waktu untuk berimajinasi dalam hal strategi permainan, taktik bermain, strategi pertahanan, teknik, dan metode latihan yang baru maupun yang lebih

canggih. Untuk itu pelatih olahraga yang mempunyai imajinasi baik biasanya akan membuat tim menjadi tangguh dan dapat mencapai prestasi maksimal.

- f. Mengisukan Orang. Dalam dunia kepelatihan seorang pelatih harus pandai dalam menyaring informasi-informasi yang baik. Usahakan seorang pelatih untuk tidak mengisukan orang lain. Dalam hal ini jangan sampai seorang pelatih melakukan perbuatan yang tidak semestinya, termasuk menjelekkan atau menceritakan kekurangan-kekurangan yang dimiliki olahragawan maupun pelatih yang lain kepada orang lain.
- g. Menggunakan Wewenang. Dalam setiap melatih cabang olahraga tertentu seorang pelatih tidak boleh untuk menggunakan wewenang demi kepentingan pribadinya. Dalam hal ini seorang pelatih dapat dikatakan melakukan perbuatan menyimpang apabila telah menerima suatu materi ataupun hadiah dari seseorang demi seseorang tersebut dapat mencapai tujuan tertentu ataupun bisa masuk ke klub inti pelatih tersebut.
- h. Larangan Dalam Berjudi. Bukan rahasia umum lagi bila di dunia olahraga sering terjadi perbuatan judi. Namun kegiatan ini sangat tidak diperbolehkan dan termasuk dalam hal penyimpangan. Bila ketahuan pun maka sanksinya akan berat. Jangan sampai seorang pelatih melakukan tindakan tersebut karena akan melanggar kode etik pelatih. Selain itu seorang pelatih harus melarang atletnya dalam bermain judi, seperti disogok untuk mengalah saat pertandingan dan harus menghukumnya secara tegas.

Dari beberapa peran dan tugas pelatih diatas dapat disimpulkan bahwa peran dan tugas pelatih tidak mudah dan sedikit. Harus memiliki pengetahuan yang luas

dan memiliki kebugaran. Disamping itu pelatih juga harus memiliki *skill* dan menguasai keterampilan olahraga yang dilatihnya bahkan siap dalam hal mental, yaitu dapat menerima kritikan dari luar dan siap menanggung semua resiko.

4. Komunikasi Pelatih

Dalam proses berlatih perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Irianto (2002: 24-25), menyatakan komunikasi hendaknya dilakukan dengan cara berikut ini:

- a. Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segera terjawab.
- b. Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat sederhana mungkin tanpa mengurangi pesan yang akan disampaikan, jika perlu cukup dengan bahasa syarat.
- c. Jelas: Kejelasan isi maupun komunikasi sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman.
- d. Ada umpan balik: Umpan balik diperlukan untuk mengoptimalkan substansi yang dipesankan baik dari pelatih maupun atlet.
- e. Kedua belah pihak saling optimis: Antara pelatih dan atletnya harus saling optimis dan yakin bahwa apa yang dikomunikasikan akan membawa hasil yang lebih baik dalam usaha mencapai prestasi.
- f. Saling memberi semangat: Semangat perlu terus menerus muncul pada masing-masing pihak untuk pelatih maupun atlet saling memacunya.

- g. Adanya empati: Kegagalan maupun keberhasilan merupakan usaha bersama untuk itu apa yang dialami dan dirasakan pelatih, demikian juga sebaliknya apa yang dirasakan pelatih dirasakan pula oleh atletnya.
- h. Bersedia menerima kritik: Kritik merupakan salah satu perbaikan, masing-masing pihak harus membuka diri dan menerima kritik dan saran.

Selain adanya komunikasi antara pelatih dan atletnya, perlu adanya etika dalam proses berlatih dan melatih. Etika menurut Irianto (2002:26), meliputi: (a) Menghargai bakat atlet. (b) Mengembangkan potensi yang dimiliki atlet, (c) Memahami atlet secara individu, (d) Mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet, (e) Jujur, (f) Terbuka, (g) Penuh perhatian, (h) Mampu menerapkan sistem kontrol. Pelatih yang baik selalu belajar kapan dan bagaimana berbicara dengan atlet dan mendengarkan atletnya. Berkomunikasi dengan atlet harus dilakukan dengan teratur dan merupakan tanggung jawab pelatih. Berkomunikasi dengan atlet tidak hanya saat atlet mempunyai masalah saja, tetapi dilakukan setiap saat.

5. Pola Kepemimpinan Pelatih

Pola kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki pola kepemimpinan yang khas dan setiap pola kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Ada 3 (tiga) pola kepemimpinan pelatih yaitu:

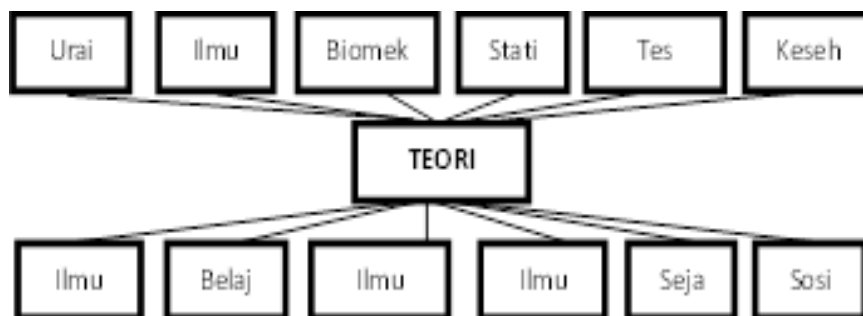
- a. Pola kepemimpinan otoriter. Pola kepemimpinan otoriter ini dapat terjadi apabila seorang pelatih ingin menguasai seluruh kegiatan pelatihan dari mulainya latihan hingga akhir. Pelatih tidak menghiraukan keluhan atlet dan

lebih disiplin , seorang atlet tidak diberi kesempatan untuk berpendapat dan segala sesuatu yang berkaitan dengan atlet ditentukan pelatih.

- b. Pola kepemimpinan permisif. Pola kepemimpinan permisif dapat terjadi ketika atlet dapat menentukan segala keputusan tanpa adanya peraturan dari pelatih. Pelatih sepenuhnya membebaskan atlet tanpa menentukan peraturan-peraturan yang harus ditaati. Prinsip pelatih disini membiarkan atletnya belajar mencari pengalaman sendiri seandainya atlet semua diserahkan sepenuhnya pada atlet.
- c. Pola kepemimpinan otoritatif. Pada pola kepemimpinan otoritatif seorang pelatih dan atletnya sering berdiskusi, komunikasi berjalan dengan baik antara keduanya dan pelatih selalu mempertimbangkan pendapat atau keputusan pelatih. Pelatih tidak memutuskan peraturan peraturan kepelatihan dengan keputusan sepihak, namun juga berdiskusi dengan atlet terlebih dahulu.

6. Pengetahuan Pelatih

Pelatih yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung akan praktek kepelatihan. Bempa (1994:2), menyatakan bahwa ilmu pendukung dalam metodologi latihan yang harus dikuasai pelatih seperti dalam gambar berikut ini:



Gambar 1 Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan

Selain itu, Dwijowinoto (1993:3), juga menyatakan bahwa ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain:

- a. Psikologi olahraga, adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Psikologi olahraga merupakan sub disiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih.
- b. Biomekanika, biomekanika olahraga memberikan penjelasan mengenai pola-pola gerakan efisien dan efektif para olahragawan.
- c. Fisiologi latihan, ilmu ini mempelajari tentang fungsi tubuh manusia selama latihan dan mengamati bagaimana perubahan tubuh yang disebabkan oleh latihan jangka panjang.

Seorang pelatih harus tepat memilih dan menciptakan metode latihan untuk atletnya dan harus berusaha menciptakan suasana gembira dan tidak membosankan, agar atlet dapat berlatih dengan efektif dan efisien sehingga dapat tercapainya tujuan yang telah ditentukan dan prestasi yang maksimal.

7. Kualitas Pelatih yang Baik

Tercapainya prestasi atlet dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih yang baik. Syarat pelatih 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. Soepardi (1998:11), menyatakan ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut.

- a. Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- b. Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang atlet dalam sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.
- c. Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya
- d. Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi atlet.
- e. Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- f. Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- g. Kepemimpinan, pelatih harus dapat memimpin dan memotivasi kepada atletnya.
- h. Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- i. Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang obyek-obyek yang tidak tampak.
- j. Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.

- k. Humor, membuat atlet merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Yunus (1998:13), bahwa beberapa kemampuan minimal yang harus dikuasai oleh pelatih olahraga adalah sebagai berikut.

- a. Penghayatan terhadap profesi.
- b. Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.
- c. Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga.
- d. Penguasaan strategi belajar mengajar atau melatih.
- e. Keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain dan memimpin.

Sukadiyanto (2011:4-5), menyatakan bahwa 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. Irianto (2002:17-18), menyatakan seorang pelatih yang berwibawa perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- a. Intelegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- b. Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- c. Tekun, tidak mudah putus asa.
- d. Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- e. Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.

- f. Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- g. Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- h. Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.
- i. Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- j. Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- k. Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik, yaitu:

- a. Kondisi fisik yang baik dan memiliki ketrampilan baik sesuai cabang olahraganya yang di tekuni.
- b. Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis.
- c. Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan.
- d. Kemampuan psikis, meliputi: kreativitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

8. Hubungan Pelatih dengan Kesuksesan Atlet

Kesuksesan atlet sangat bergantung dengan peran seorang pelatih dalam mencapai tujuan menjadi juara disetiap pertandingan dan target prestasi. Atlet sulit untuk merasakan kesalahan Teknik maupun gerakan yang salah saat latihan dan bertanding dilapangan, karena atlet tidak dapat melihat kesalahan tersebut. Oleh sebab itu pelatih adalah sosok yang penting bagi atlet. Artinya atlet perlu bimbingan dan pengawasan pelatih untuk mengembangkan kemampuan dan membantu memperbaiki kesalahan mencapai prestasi yang tinggi. Mylsidayu & Kurniawan (2015:10), menyatakan bahwa pelatih adalah seorang professional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Sukadiyanto (2011:29), juga menyatakan bahwa atlet adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya.

Menambahkan, Mylsidayu & Kurniawan (2015: 14), atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instuksi pelatih. Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, Teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih, atlet dan orang tua siswa yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya

hubungan timbal balik yang baik berharap akan saling menguntungkan bagi semua pihak.

Pelatih yang profesional harus tahu seluk-beluk cabang olahraga yang dilatihnya, mengenai cara melatih fisik, semua teknik dan peraturan permainan. Dengan demikian atlet akan cepat berkembang kemampuannya baik dari *skill* maupun fisik. Begitu juga dengan mental, seorang pelatih harus bisa membuat sifat dan mental sebaik mungkin saat bertanding dan saat latihan. Saat latihan pelatih harus memberi contoh yang baik yaitu membuat atlet untuk selalu bekerja keras, berbicara dengan sopan, pantang menyerah, tidak sombong, disiplin dan sportif. Terbiasa melakukan kebiasaan dengan baik seperti yang sudah dicontohkan pelatih dan pantang menyerah membuat target prestasi atlet tidak sulit dicapai dan juga baik dimata masyarakat. Ketidak yakinan pelatih dengan kemampuan yang tidak sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni tidak akan membawa dampak untuk meningkatkan prestasi atlet. Harsono, (2015:5) menyatakan di dalam dunia pelatihan ada semacam motto yang berbunyi:

- a. Tinggi rendahnya prestasi atlet adalah cerminan dari tinggi rendahnya mutu pengetahuan dan keterampilan pelatihnya.
- b. Apa yang dikiprahkan oleh atlet dalam pertandingan adalah cerminan dari apa yang telah diberikan pelatihnya dalam latihan.

9. Keyakinan Diri Pelatih

Sukses tidaknya kegiatan pelatihan ekstrakurikuler olahraga disekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari faktor pelatih, peserta didik, sarana dan prasarana, sekolah, orang tua, maupun kondisi masyarakat sekitar. Dari tiap setiap

butir keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Sleman, kesuksesan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sangat bergantung pada peran pelatih dan program latihan yang sudah dibuat pelatih untuk ekstrakurikuler di sekolah dengan tingkat keyakinan diri berhubungan dengan persepsi dari kemampuan pelatih untuk menghasilkan prestasi atlet yang dibinanya.

Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Keyakinan diri berkaitan dengan penilaian kontekstual tentang kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu yang bersifat khusus dan keberhasilan tugas itu lebih banyak ditentukan oleh dirinya. Dengan demikian, persepsi ini adalah antisipasi kuat dari perilaku dan pola pikir seseorang. Greenleaf, *et al.*, (2001: 155) menegaskan bawa keyakinan diri juga didefinisikan sebagai penilaian tentang kemampuan seseorang untuk berhasil melaksanakan sebuah tugas. Maka, dalam pembinaan olahraga ada istilah yang sering muncul dan digunakan oleh para pelaku olahraga khususnya para pelatih, yaitu kata efektivitas dan efektif. Efektivitas (kata benda) dan efektif (kata sifat) adalah dua konsep yang berbeda secara mendasar. Keduanya sama-sama didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan prestasi yang diinginkan. Keyakinan diri berhubungan dengan persepsi dari kemampuan pelatih untuk membantu tercapainya prestasi atlet yang dibina.

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga ada satu aspek yang tidak dapat diabaikan yaitu, faktor psikologis. Kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai olahragawan. Menurut Mylsidayu (2015:103), mendefinisikan *self-confidence* sebagai keyakinan

bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan, maksudnya *self-confidence* berakar pada keyakinan dan harapan. *Self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

Efikasi diri, adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Miftahun (2009: 95), menyatakan efikasi diri adalah penilaian terhadap kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas khusus dalam konteks yang spesifik. Keyakinan diri dalam bidang olahraga sangat penting bagi pelatih dan atlet.

Pertama, sebagai pelatih merasa sangat gembira ketika dia mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan atlet tentang kemampuan, dan bakat dan karakter yang mereka kembangkan. Kedua, kemampuan pelatih penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat baik (Shelangoski, *et al.*, dalam Aji, 2019:37). Seorang pelatih merasa berhasil apabila aktivitas olahraga yang dibimbingnya mampu membangun karakter, dan merasa biasa-biasa saja apabila hanya mampu mengembangkan strategi bermain. Lebih lanjut Fung, menyimpulkan bahwa temuan ini memberikan panduan untuk lebih fokus dalam program pengembangan pelatih. Pelatihan tentang keyakinan diri

harus ditetapkan sebagai variabel yang harus ditekankan yang terkait dengan perilaku pelatih dan atlet. Sebagai contoh, ada bukti bahwa keyakinan diri dapat memprediksi perilaku yang mampu meningkatkan prestasi olahraga (Myers, *et al.*, 2005:131). Jadi pelatih dapat mengetahui cara baimana untuk meningkatkan dan tercapainya target prestasi yang sudah ditentukan.

Miftahun (2009: 96), terdapat tiga komponen yang memberikan dorongan bagi terbentuknya efikasi diri yaitu: (a) pengharapan akan hasil (*outcome expectancy*), yaitu adanya harapan terhadap kemungkinan hasil dari perilaku. Harapan ini dalam bentuk prakiraan kognitif tentang kemungkinan hasil dan kemungkinan tercapainya tujuan. (b) pengharapan akan efikasi (*efficacy expectancy*) yaitu harapan atas munculnya perilaku yang dipengaruhi oleh persepsi seseorang pada kemampuan kinerjanya yang berkaitan dengan hasil. Jika menemukan keberhasilan dalam melakukan tugas tertentu maka ia akan mempunyai efikasi diri yang tinggi pada tugas tersebut. (c) nilai hasil (*outcome value*) yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh seseorang. Nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi seseorang untuk mendapatkannya kembali.

Menurut Bandura (dalam Miftahun, 2009: 96), efikasi diri memiliki tiga dimensi yaitu, a tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), b. luas bidang perilaku (*generality*), dan c. kemantapan keyakinan (*strength*). Pertama, tingkat kesulitan seseorang dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka efikasi diri akan diarahkan pada tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk menentukan sikap yang harus dilakukan

untuk masing-masing tingkatan kesulitan. Kedua, Luas bidang perilaku (*generality*) ialah sejauh mana individu akan kemampuannya dalam berbagai tugas, mulai dari saat melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. Terakhir, kemantapan keyakinan (*strength*) adalah tingkat kemampuan individu terhadap keyakinan atau harapannya.

Seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan mudah menyerah pada pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Seseorang dengan efikasi diri tinggi akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun memiliki pengalaman yang buruk. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan efikasi diri adalah seseorang yang dapat mengetahui kemampuan yang ada dalam dirinya dan keyakinan diri dalam menyelesaikan suatu tugas untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam efikasi diri pelatih yang mempunyai efikasi tinggi ia akan berusaha untuk mencapai hasil yang maksimal. Sedangkan seseorang dengan efikasi rendah akan selalu ragu-ragu dalam menyelesaikan tugas.

10. Faktor Keyakinan Diri Pelatih

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu, seperti yang dikemukakan oleh Hakim (dalam Polpoke, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri itu muncul dengan sendirinya, sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang dan sangat mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri pada seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan mewujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

b. Pendidikan formal

Sekolah atau perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri setelah lingkungan keluarga. Ditinjau dari segi sosialisasi mungkin dapat dikatakan bahwasanya sekolah memegang peranan lebih penting jika dibandingkan dengan lingkungan keluarga yang jumlah individunya lebih terbatas.

c. Pendidikan Non Formal

Salah satu modal utama untuk dapat menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan nonformal seperti pelatihan

d. Lingkungan kerja

Bagi orang-orang yang sudah bekerja, lingkungan kerja menjadi lingkungan hidup kedua setelah lingkungan rumah. Dengan sendirinya, akan sangat berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Suatu hal

yang bijaksana jika para karyawan bisa memanfaatkan lingkungan kerjanya sebagai salah satu sarana untuk belajar meningkatkan kualitas jati diri termasuk rasa percaya diri (Polpoke, 2004).

Selain, itu untuk menilai adanya keyakinan diri pada seseorang secara utuh perlu dilihat dari beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

a. Motivasi.

Menurut beberapa ahli seperti Krech, *et al.*, (dalam Komarudin, 2014:24) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal didalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian Komarudin (2014:24), juga menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi. Berdasarkan pengertian diatas dapat didefinisikan motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam atau luar individu untuk melakukan suatu aktivitas yang dapat menentukan arah sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditargetkan. Selain motivasi dari diri sendiri, motivasi dari pelatih juga sangat penting perannya untuk kesuksesan atau keberhasilan peserta ekstrakurikuler olahraga.

b. Strategi permainan.

Strategi seorang pelatih sangat penting dalam menentukan keberhasilan tim atau atlet untuk meraih kemenangan. Sesuai dengan pernyataan Suharno (dalam Irianto, 2002:90), strategi adalah suatu siasat atau akal yang digunakan sebelum bertanding untuk mencari kemenangan secara positif.

Strategi adalah suatu siasat atau pola pikir yang digunakan sesaat sebelum pertandingan dimulai untuk mencari kemenangan secara positif. Dapat disimpulkan bahwa strategi bermain merupakan arahan yang akan dilakukan sebelum bertanding yang diberikan oleh pelatih dan merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam bertanding.

c. Teknik.

Teknik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari suatu cabang olahraga. Banyak manfaat yang diperoleh, jika peserta ekstrakurikuler olahraga menguasai Teknik yang benar. Teknik yang benar diperoleh dari seorang pelatih yang memiliki pengetahuan dan arahan yang jelas dan tepat. Seperti yang dikatakan Sulistiyono (dalam Sudjarwo, 1993:42), bahwa keuntungan penguasaan teknik yaitu terjadinya efisiensi dan efektifitas gerakan untuk mencapai prestasi maksimal. Berdasarkan pendapat tersebut dengan penguasaan teknik yang benar dapat lebih memaksimalkan atlet untuk mencapai prestasi.

d. Pengembangan karakter

Pembentukan karakter seseorang dapat dibentuk melalui kegiatan olahraga, lingkungan olahraga melambangkan nilai kebudayaan dan sarana tempat remaja mencari pengalaman dan belajar tentang banyak nilai yang dianut masyarakat. Sistem peragaan atau memberi contoh dapat mengarahkan perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan lingkungan olahraga. Lingkungan olahraga pelatih merupakan salah satu faktor

pembentukan karakter yang baik karena pembentukan karakter terbentuk pada saat proses latihan yang dilakukan seorang peserta ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan pemaparan mengenai kompetensi pelatih yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pelatih dengan kompetensi yang baik dengan ilmu kepelatihan yang sesuai serta dapat dipercaya akan sangat membantu dalam menyajikan pembinaan yang berlangsung secara efektif dan bias dipertanggung jawabkan. Karena pembinaan prestasi atlet sangat membutuhkan pelatih yang memiliki kompetensi yang baik dengan kriteria memiliki pengetahuan ilmu di bidangnya, motivasi, intens, peka terhadap kebutuhan siswa ekstrakurikuler, dan sukses dalam memecahkan masalah. Suasana latihan yang mendukung pencapaian prestasi atlet. Kemudian apabila pelatih memiliki pengetahuan teknis maupun teoritis yang buruk, kurang pengalaman, tidak mampu untuk merencanakan program yang komprehensif, tidak memiliki motivasi, atau tidak bias mengelola waktu dengan baik maka akan berdampak kurang baik terhadap perkembangan ekstrakurikuler olahraga yang dibinanya.

11. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewedahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan

kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Menurut Depdiknas (2004:1), 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).

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

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). Berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan (2008:4), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Dari beberapa penjelasan ekstrakurikuler dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan diluar jam pelajaran yang dilakukan di sekolah maupun diluar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi sehingga memiliki jiwa sosial yang baik dimata masyarakat.

12. Tujuan dan Fungsi Ekstrakurikuler

Tujuan ekstrakurikuler berdasarkan Depdikbud (2013:7), yaitu : a. meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, b. mengembangkan bakat, c. mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Sedangkan fungsi ekstrakurikuler adalah sebagai berikut : a. pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, b. sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, c. rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi siswa

yang menunjang proses perkembangan, dan persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009:75).

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagaimana dijelaskan oleh Nasrudin (2010: 12), berikut ini.

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - 1) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - 2) Berbudi pekerti luhur
 - 3) Memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - 4) Sehat rohani dan jasmani
 - 5) Berkepribadian yang mantap dan mandiri.
- b. Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan (2008:4), pembinaan kesiswaan memiliki tujuan sebagai mana dijelaskan berikut ini.

- a. Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- b. Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.

- c. Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
- d. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri.

Penjelasan diatas pada hakekatnya menjelaskan tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa, dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler pada umumnya sama. Siswa dapat mengekspresikan atau menyalurkan minat yang ada dalam dirinya dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ini dapat mewujudkan cita-cita atau bakat menuju prestasi yang bagus. Agar prestasi tersebut tercapai seorang pelatih ekstrakurikuler harus mempunyai keyakinan diri yang tinggi dan dapat memahami siswanya agar dapat mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan serta mampu menemukan bibit yang unggul dari sekolah tersebut untuk dibimbing agar berprestasi hingga tingkat internasional.

B. Penelitian yang Relevan

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

Penelitian Aji (2019) yang berjudul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui seberapa besar persentase keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang berjumlah 12 butir pernyataan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,897. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 40 orang dari 8 sekolah, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00%, “rendah” sebesar 22,50%, “cukup” sebesar 32,50%, “tinggi” sebesar 32,50%, dan “sangat tinggi” sebesar 7,50.

Penelitian Barić & Valentin (2009) yang berjudul *“The Relationship of Coach's Leadership Behaviour and His Motivational Structure with Athletes' Motivational Tendencies”* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku kepemimpinan pelatih dan struktur motivasinya dengan kecenderungan motivasi atlet. Metode analisis data menggunakan analisis kualitatif. Hasil analisis menunjukkan perbedaan dalam struktur motivasi antara atlet yang dilatih oleh pelatih dari salah satu atau kelompok lain. Para atlet yang dilatih oleh pelatih yang lebih berorientasi pada atlet dan berorientasi ego rendah menunjukkan pola motivasi yang lebih disukai; mereka merasakan iklim penguasaan motivasi dalam tim mereka, lebih tinggi pada motivasi intrinsik, orientasi tujuan tugas mereka tinggi dan orientasi tujuan ego meningkat. Para atlet yang dilatih oleh pelatih yang

kurang berorientasi atlet dan berorientasi ego yang lebih tinggi merasakan lebih sedikit tanda-tanda dari penguasaan iklim motivasi dalam tim mereka, secara intrinsik kurang termotivasi, dan orientasi tugas serta orientasi sasaran ego mereka lebih rendah. Profil struktur motivasi atlet dari kelompok kedua dan pelatih mereka tampaknya tidak sesuai dan ketidakcocokan ini dapat menyebabkan motivasi atlet yang lebih rendah.

Penelitian Trninić, Papić, & Trninić (2009) yang berjudul “*Influence of Coach's Leadership Behaviour and Process of Training on Performance and Competition Efficacy in Elite Sport*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih dan proses pelatihan terhadap kinerja dan khasiat kompetisi di Elite Sport. Metode analisis data menggunakan analisis kualitatif. Hasil penelitian bahwa seorang pelatih ahli yang memiliki hubungan yang tepat dengan seorang atlet menciptakan interaksi dua arah dan timbal balik dalam konteks olahraga. Setiap atlet memiliki moda pelatihan dan reaksi yang memadai terhadap model kepemimpinan yang berbeda. Ada dukungan empiris terhadap klaim bahwa kinerja dan kemandirian kompetisi ditentukan oleh perilaku pelatih dan proses pelatihan. Secara paralel, perilaku kepemimpinan pelatih harus disinkronkan dengan karakteristik atlet dan penentu situasional. Agar model kepemimpinan menjadi sukses, perlu untuk menerapkan sistem evaluasi integratif potensi genetik dan kemandirian total dalam olahraga tertentu, dan juga untuk menerapkan metode persiapan olahraga integral. Ketika melakukan hal itu, sangat penting bagi pemodelan yang tepat dari proses persiapan olahraga untuk menghubungkan kepribadian objektif dan subjektif serta evaluasi struktur motivasi

atlet. Oleh karena itu, tugas pelatih adalah menetapkan dan mengenali karakteristik atlet dan menyesuaikan perilaku kepemimpinan dan proses pelatihan tidak hanya dengan keadaan individu dan kelompok, tetapi juga dengan situasi, tujuan, dan pengembangan karier atlet. Juga, peran tim pelatih dalam pertumbuhan atlet berbakat adalah untuk memungkinkan kerja sama berkualitas dari berbagai profil pakar, yaitu, untuk menerapkan pendekatan transdisipliner di mana peran pelatih kepala dan rekannya adalah untuk menemukan cara terbaik untuk mengembangkan potensi keseluruhan atlet dan seluruh tim.

C. Kerangka Berpikir

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di sekolah padembangkan minat dan potensi yang dimiliki oleh siswa. Salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga yang berada di bawah koordinasi bidang kesiswaan. Ekstrakurikuler olahraga mampu meningkatkan dan mengembakan bakat siswa sehingga mampu mendapatkan prestasi yang membanggakan baik di tingkat kecamatan hingga tingkat internasional. Hal ini mampu memberikan dampak positif bagi siswa dan sekolah itu sendiri. Oleh karena itu ekstrakurikuler khususnya olahraga harus dikelola dengan baik dan benar. Agar tercapainya tujuan dari ekstrakurikuler sendiri harus memiliki tiga unsur yang saling berkaitan yaitu pelatih, siswa, dan lingkungan.

Pelatih adalah tokoh yang sangat berpengaruh dan berperan dalam melahirkan atlet atlet hebat. Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten dan kreatif keterbatasan tersebut bisa di atasi. Menurut Horton *et al.*,

(dalam Nugraha, 2019:4) kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet. Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Berdasarkan hal tersebut, bahwa faktor keyakinan diri pelatih diri pelatih penting untuk keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2017:147). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017:35). Sampel dalam penelitian ini adalah semua pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *sensus sampling*, *sensus sampling* teknik penentuan sampel dimana semua anggota dijadikan sampel penelitian.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri. Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler adalah keyakinan pelatih untuk melakukan sesuatu pada diri pelatih ekstrakurikuler olahraga sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya

terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan sesuai keadaan di lapangan yang diukur menggunakan angket.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur dalam penelitian, jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati peneliti (Sugiyono, 2017:102). Instrumen atau alat 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. Angket dalam penelitian ini 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 (Arikunto, 2017:168).

Model pengukuran untuk *Coaching Competence Skale (CCS)* 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 siswa. 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 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2017:224). 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:

- a. Peneliti mencari data pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga.
- b. Peneliti menentukan jumlah Sekolah Dasar Sekabupaten Purbalingga yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana alat pengukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Santoso, 2017:62). Pengujian validitas dilakukan dengan metode *Item Total Correlation* digunakan untuk menguji unidimensional, validitas dan reliabilitas model pengukuran konstruk yang tidak dapat diukur langsung (Santoso, 2017:63). Masing-masing pengujian validitas dilakukan dengan metode korelasi yaitu dengan melihat angka r_{xy} pada item korelasi yang menyatakan hubungan antara skor pertanyaan dengan skor total. Perhitungan validitas alat ukur penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS for Windows. Jika nilai r -hitung (r_{xy}) > r -tabel, sehingga seluruh pertanyaan dalam kuesioner pada item-item pertanyaan pada variabel penelitian adalah valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat menunjukkan dipercaya atau tidak (Santoso, 2017). Untuk mengetahui sejauh mana alat pengukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur (Santoso, 2017). Untuk pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik *Cronbach Alpha* dengan jumlah sampel uji kuesioner. Suatu instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai $r_{\alpha} > 0,60$. Perhitungan reliabilitas alat ukur penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS for Windows (Sugiyono, 2017).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2017:104):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *mean* dan standar deviasi, sehingga untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan sebagai berikut ini (Arikunto, 2017:253).

Tabel 2 Kriteria Skor Penilaian

| No | Rentangan | Katagori |
|----|---------------------------------|----------|
| 1 | $x > mean + 1 SD$ | Tinggi |
| 2 | $mean - 1 SD < x < mean + 1 SD$ | Sedang |
| 3 | $x < mean - 1 SD$ | Rendah |

Keterangan:

Mean = Nilai Mean

SD = Nilai Standar Devia

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil 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 3 Distribusi Responden berdasar Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|-----------|------------|
| 1 | Laki-laki | 20 | 71,43% |
| 2 | Perempuan | 8 | 28,57% |
| Jumlah | | 28 | 100 |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 3 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 20 guru (71,43%), dan sisanya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 8 guru (28,57%).

2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data yang terkumpul dari responden, dapat diketahui data berdasarkan usia rata-rata adalah berusia kurang dari 31-40 tahun. Distribusi data usia responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Distribusi Responden berdasar Usia

| No | Usia | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|-----------|------------|
| 1 | ≤ 30 tahun | 10 | 35,71% |
| 2 | 31-40 tahun | 15 | 53,57% |
| 3 | 41-50 tahun | 3 | 10,71% |
| 4 | 51-60 tahun | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 28 | 100% |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 4 di atas menggambarkan bahwa mayoritas usia responden rentang 31-40 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (53,57%), pada rentang kurang dari 30 tahun sebanyak 10 orang (35,71%), rentang usia 41-50 tahun sebanyak 3 orang (10,71%), dan tidak ada responden dengan rentang usia 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 6-10 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (39,29%) telah mengelola ekstrakurikuler olahraga. Distribusi pendidikan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Distribusi Responden Menurut Kategori Pendidikan

| No | Lama Mengelola Ekskul | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------------------|-----------|------------|
| 1 | ≤ 5 tahun | 9 | 32,14% |
| 2 | 6 - 10 tahun | 11 | 39,29% |
| 3 | 11 - 15 tahun | 7 | 25,00% |
| 4 | > 15 tahun | 1 | 3,57% |
| Jumlah | | 28 | 100% |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 5 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian telah mengelola ekstrakurikuler olahraga dengan rentang 6-10 tahun sebanyak 11 orang (39,29%), selama kurang dari 5 tahun sebanyak 9 orang (32,14%), rentang 11-15 tahun sebanyak 7 orang (25%), dan > 15 tahun sebanyak 1 orang (3,57%).

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 6 Distribusi Responden berdasar Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan

| No | Mengikuti Pelatihan | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------------|-----------|------------|
| 1 | Belum Pernah | 1 | 3,57% |
| 2 | Pernah | 27 | 96,43% |
| Jumlah | | 28 | 100% |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 6 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian pernah mengikuti pelatihan, yaitu sebanyak 27 orang (96,43%) dan sebanyak 1 orang (3,57%) 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 > 10 kali, yaitu sebanyak 10 orang (35,71%). Distribusi responden menurut jumlah mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Distribusi Responden berdasar Pernah Tidak Mengikuti Pelatihan

| No | Jumlah Mengikuti Pelatihan | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------------------------|-----------|------------|
| 1 | 1 - 3 kali | 4 | 14,29% |
| 2 | 5 - 7 kali | 7 | 25,00% |
| 3 | 8 - 10 kali | 6 | 21,43% |
| 4 | > 10 kali | 10 | 35,71% |
| Jumlah | | 27 | 85% |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 7 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian yang pernah mengikuti pelatihan, telah mengikuti pelatihan > 10 kali sebanyak 10 orang (35,71%), sebanyak 7 orang (10%) telah mengikuti pelatihan 5-7 kali, sebanyak 6 orang (21,43%) mengikuti pelatihan 8-10 kali, dan sebanyak 1 orang (14,29%) telah mengikuti pelatihan sebanyak 1-3 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/kota. Distribusi responden menurut jumlah mengikuti pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 Distribusi Responden berdasar Level Pelatihan

| No | Jumlah Mengikuti Pelatihan | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------------------------|-----------|------------|
| 1 | Daerah Kabupaten/Kota | 19 | 67,86% |
| 2 | Provinsi | 7 | 25,00% |
| 3 | Nasional | 1 | 3,57% |
| 4 | Internasional | 0 | 0,00% |
| Jumlah | | 27 | 85% |

Sumber: Jawaban responden yang diolah, 2020

Tabel 8 di atas menggambarkan bahwa mayoritas responden penelitian yang pernah mengikuti pelatihan, mempunyai level pelatihan setingkat daerah/kabupaten/kota sebanyak 19 orang (67,86%), sebanyak 7 orang (25%) telah mengikuti pelatihan level provinsi, 1 orang (3,57%) mengikuti pelatihan

level nasional, dan tidak ada responden yang mengikuti pelatihan level internasional.

B. Hasil Penelitian

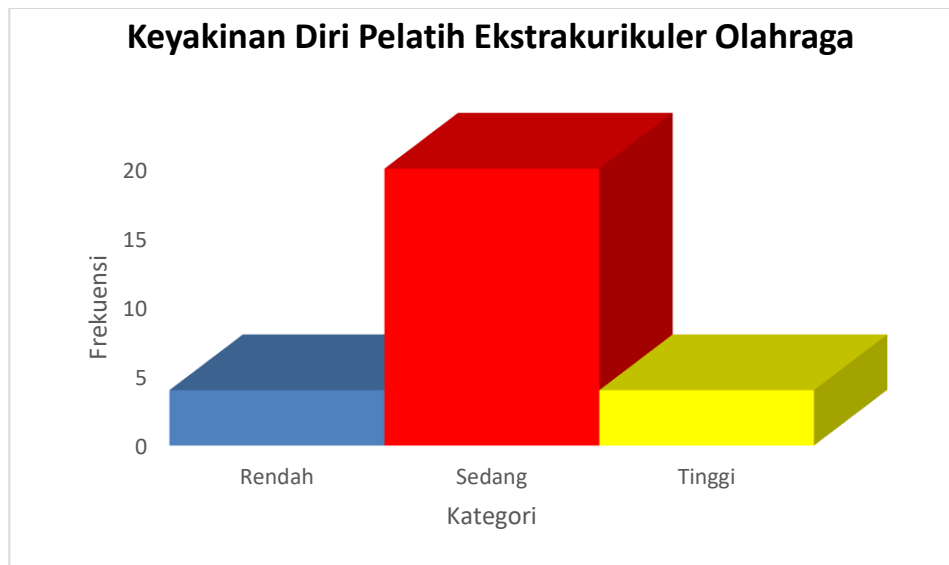
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Data yang diperoleh adalah data jawaban responden dari kuisioner yang dikonversikan dalam bentuk skor berdasarkan norma penskoran sesuai pada bab sebelumnya. Dari hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga, akan dideskripsikan nilai maksimum, nilai minimum, nilai rerata, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 55; nilai minimum 37. Rerata diperoleh sebesar 47,11; standar deviasi 4,16. Median diperoleh sebesar 48 dan modus sebesar 48. 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 9 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga

| No | Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | $X \leq 42,95$ | Rendah | 4 | 14,29% |
| 2 | $42,95 < X \leq 51,26$ | Sedang | 20 | 71,43% |
| 3 | $X > 51,26$ | Tinggi | 4 | 14,29% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang; serta masing-masing sebanyak 4

orang (14,29%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sedang. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut gambar yang diperoleh:



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

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

1. Faktor Motivasi

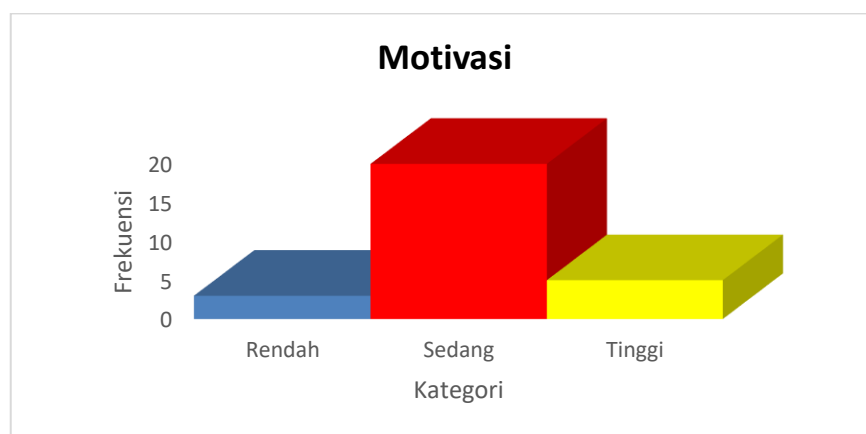
Faktor motivasi dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 15; nilai minimal sebesar 8; mean sebesar 12,11; standar deviasi sebesar 1,66; median sebesar 12 dan modus sebesar

12. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Motivasi

| No | Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | $X \leq 10,44$ | Rendah | 3 | 10,71% |
| 2 | $10,44 < X \leq 13,77$ | Sedang | 20 | 71,43% |
| 3 | $X > 13,77$ | Tinggi | 5 | 17,86% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor motivasi adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri tinggi, serta sebanyak 3 orang (10,71%) mempunyai keyakinan diri rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 71,43% pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 Purbalingga berdasar Faktor Motivasi

2. Faktor Strategi Permainan

Faktor strategi permainan dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 15; nilai minimal sebesar 8; mean sebesar 11,54; standar deviasi sebesar 1,48; median sebesar 12 dan modus sebesar 12. 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 Purbalingga berdasar Faktor Strategi Permainan

| No | Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | $X \leq 10,44$ | Rendah | 5 | 17,86% |
| 2 | $10,44 < X \leq 13,77$ | Sedang | 22 | 78,57% |
| 3 | $X > 13,77$ | Tinggi | 1 | 3,57% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor strategi permainan adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 22 orang (78,57%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri rendah, serta sebanyak 1 orang (3,57%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 Purbalingga berdasar Faktor Strategi Permainan

3. Faktor Teknik

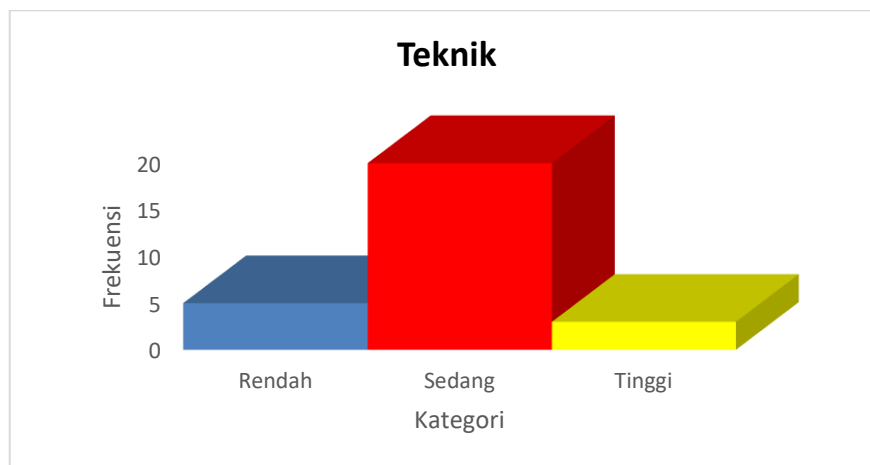
Faktor teknik dijabarkan dalam 3 pertanyaan. Dari jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 15; nilai minimal sebesar 9; mean sebesar 11,78; standar deviasi sebesar 1,34; median sebesar 12 dan modus sebesar 12. Apabila data disusun dalam tabel distribusi frekuensi, maka berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor Teknik

| No | Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | $X \leq 10,44$ | Rendah | 5 | 17,86% |
| 2 | $10,44 < X \leq 13,77$ | Sedang | 20 | 71,43% |
| 3 | $X > 13,77$ | Tinggi | 3 | 10,71% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar Faktor teknik adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri rendah, serta sebanyak 3 orang (10,71%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada

kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 Purbalingga berdasar Faktor Teknik

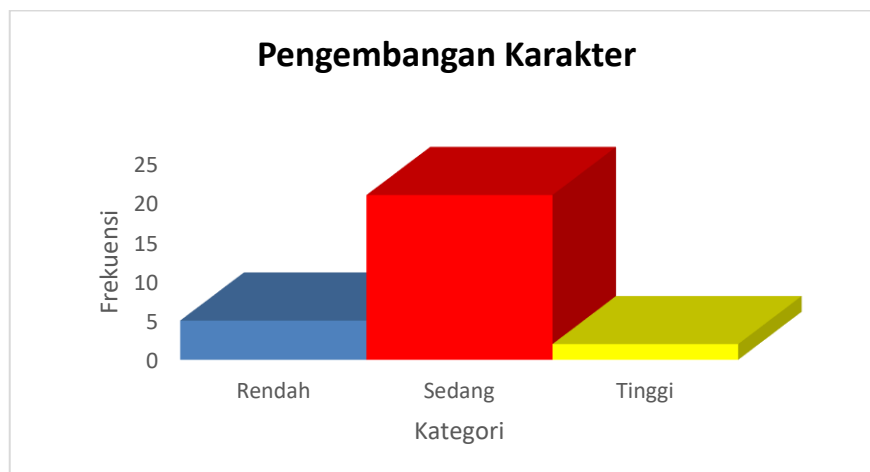
4. Faktor Pengembangan Karakter

Faktor pengembangan karakter dijabarkan dalam 3 pertanyaan,. Berdasarkan jawaban responden, diperoleh hasil dengan nilai maksimal sebesar 14; nilai minimal sebesar 8; mean sebesar 11,68; standar deviasi sebesar 1,42; 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 Purbalingga berdasar Faktor Pengembangan Karakter

| No | Rentang | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|------------------------|----------|-----------|------------|
| 1 | $X \leq 10,44$ | Rendah | 5 | 17,86% |
| 2 | $10,44 < X \leq 13,77$ | Sedang | 21 | 75,00% |
| 3 | $X > 13,77$ | Tinggi | 2 | 7,14% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Dari tabel di atas diperoleh keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor pengembangan karakter adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 21 orang (75%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri rendah, serta sebanyak 2 orang (7,14%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 Purbalingga berdasar Faktor Pengembangan Karakter

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang; serta masing-masing sebanyak 4 orang (14,29%) mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat

dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aji, 2019), mengenai “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul” bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga berada pada kategori sedang.

Berdasarkan faktor motivasi diperoleh sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri tinggi, serta sebanyak 3 orang (10,71%) mempunyai keyakinan diri rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 71,43% pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor motivasi sebagian besar adalah sedang. Siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler olahraga biasanya diorientasikan untuk mengikuti lomba pada bidang keolahragaan. Para pelatih cenderung termotivasi untuk melatih siswa yang memiliki keinginan atau semangat tinggi dalam mengikuti perlombaan (Baric & Valentin, 2009). Pada faktor strategi permainan diperoleh sebanyak 22 orang (78,57%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri rendah, serta sebanyak 1 orang (3,57%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor strategi permainan sebagian besar adalah sedang.

Berdasarkan Faktor teknik diperoleh sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai

keyakinan diri rendah, serta sebanyak 3 orang (10,71%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor teknik sebagian besar adalah sedang. Pada Faktor pengembangan karakter diperoleh sebanyak 21 orang (75%) mempunyai keyakinan diri sedang, sebanyak 5 orang (17,86%) mempunyai keyakinan diri rendah, serta sebanyak 2 orang (7,14%) mempunyai keyakinan diri tinggi. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga berdasar faktor pengembangan karakter sebagian besar adalah sedang.

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. 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. Selain itu, peran pelatih dalam memimpin juga harus disinkronkan dengan karakteristik dan penentu situasional. Model kepemimpinan agar menjadi sukses, perlu menerapkan sistem evaluasi integratif potensi genetik dalam olahraga tertentu, dan juga untuk menerapkan

metode persiapan olahraga (Trninić, Papić, & Trninić: 2009). Hal ini akan membantu pelatih untuk memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi dalam melatih atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 penulis bahwa belum pernah ada kajian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Dasar. 71,43% guru menyatakan keyakinan dirinya sedang, dan hanya 14,29% yang menyatakan rendah. Selebihnya juga sebesar 14,29% menyatakan keyakinan dirinya tinggi. Sehingga perlu ditingkatkan lagi mengenai sikap keyakinan diri pelatih, karena hal ini sangat mempengaruhi hasil pelatihan dan perkembangan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler walaupun masih berada ditingkat sekolah dasar.

Berdasarkan data demografi responden, dari 28 responden, hanya ada 1 orang guru yang belum pernah mengikuti pelatihan, sedangkan selebihnya sudah pernah mengikuti pelatihan. Dari yang sudah pernah mengikuti pelatihan itu sendiri, paling banyak adalah tingkat daerah/kabupaten/kota, yaitu sebanyak 67,86%, tingkat provinsi sebanyak 25%, dan tingkat nasional 3,57%. Tidak ada responden yang mempunyai level pelatihan tingkat internasional. Berdasarkan data tersebut, wajar saja apabila keyakinan diri pelatih masih masuk dalam kategori sedang. Mungkin apabila level pelatihan yang diikuti sudah semakin

tinggi, keyakinan diri para pelatih olahraga ekstrakurikuler di sekolah dasar akan semakin tinggi pula.

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. 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.

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. 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut, yaitu: sebanyak 20 orang (71,43%) mempunyai keyakinan diri sedang; serta sebanyak 4 orang mempunyai keyakinan diri rendah dan tinggi ada 4 orang (14,29%) frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga adalah sedang.

B. Keterbatasan Penelitian

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.

C. Saran

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

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga di SD se-Kabupaten Purbalingga 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 Purbalingga adalah sedang, misalnya faktor pengetahuan guru atau mungkin faktor keterampilan guru dalam melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Kemendikbud. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 81 A, Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum*.
- Kemendikbud. (2004). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, Tahun 2004, tentang Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dimiyati., & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineke Cipta
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development And Maintenance Of Expert Athletic Performance: Perceptions Of World And Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Dwijowinoto, K. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan* (Pate, Rotella, dan Me Clenaghan Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Greenleaf C, Gould D, & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *J Appl Sport Psychol*, 13, 154–184.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu Irianto
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Komarudin. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Miftahun, N.S. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1).
- Myers, N., Vargas-Tonsing, T. M., & Feltz, D. L. (2005). Coaching Efficacy In Intercollegiate Coaches: Sources, Coaching Behavior, And Team Variables. *Psychology of Sport and Exercise*, 6 (1), 129-143.

- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrudin, Roni. (2010). Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Tidak diterbitkan.
- Kemendikbud (2008). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan*.
- Situmorang. (2009). Tujuan Penggunaan Media Pembelajaran. Tersedia: <https://sites.google.com/a/students.unnes.ac.id/pus/page-1/tujuanpenggunaan-media-pembelajaran>
- SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 tentang Pedoman Pembinaan Kesiswaan
- Soepardi. (1998). *Coaching Dan Training*. Jakarta: Proyek Pendidikan STO
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharno, H. P. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Wibowo, Y.A., & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yunus. (1998). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Ujicoba Penelitian

| Data Uji Coba | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| Resp. | Nama Resp. | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 |
| 1 | Dewi Sofiah | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 |
| 2 | Amin Ustadzi | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 |
| 3 | Dimas Prasetyo | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 |
| 4 | Huda Ulinuha Alamin | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Abdul Wahab | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Bayu Saputra | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Dewi Mufarikhah | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Bayu Saputra | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | Syahrul Adi Saputra | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Anggun Puspita | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 11 | Jelita Novia | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 12 | M. Afi Akbar | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Nurul Hidayah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 14 | Rama Galuh Adhi | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 15 | Rizki Yaumil | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Shefi Rahma | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 17 | Ahmadzaenal Abidin | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 18 | Eva Maulida | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 |
| 19 | M. Cholil Anwari | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 20 | Ahmad Rizal Wisnu | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 21 | Diyah Ayu Puspita | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 22 | M. Irfan Maulana | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 |

Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability
Scale: keyakinan diri

Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 22 | 100,0 |
| | Excluded ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 22 | 100,0 |

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

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| ,869 | ,879 | 12 |

Inter-Item Correlation Matrix

| | p1 | p2 | p3 | p4 | p5 | p6 | p7 | p8 | p9 | p10 | p11 | p12 |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| p1 | 1,000 | ,889 | ,155 | ,126 | ,772 | ,022 | ,685 | ,587 | ,866 | ,228 | ,200 | ,255 |
| p2 | ,889 | 1,000 | ,169 | -,008 | ,778 | ,070 | ,795 | ,557 | ,937 | ,113 | ,070 | ,272 |
| p3 | ,155 | ,169 | 1,000 | ,441 | ,228 | ,812 | ,305 | ,166 | ,086 | ,586 | ,356 | ,304 |
| p4 | ,126 | -,008 | ,441 | 1,000 | ,031 | ,585 | ,106 | ,230 | ,061 | ,575 | ,830 | ,545 |
| p5 | ,772 | ,778 | ,228 | ,031 | 1,000 | ,085 | ,594 | ,389 | ,732 | ,259 | ,305 | ,219 |
| p6 | ,022 | ,070 | ,812 | ,585 | ,085 | 1,000 | ,360 | ,141 | ,138 | ,735 | ,486 | ,412 |
| p7 | ,685 | ,795 | ,305 | ,106 | ,594 | ,360 | 1,000 | ,635 | ,762 | ,328 | ,055 | ,031 |
| p8 | ,587 | ,557 | ,166 | ,230 | ,389 | ,141 | ,635 | 1,000 | ,539 | ,206 | ,225 | ,092 |
| p9 | ,866 | ,937 | ,086 | ,061 | ,732 | ,138 | ,762 | ,539 | 1,000 | ,175 | ,138 | ,379 |
| p10 | ,228 | ,113 | ,586 | ,575 | ,259 | ,735 | ,328 | ,206 | ,175 | 1,000 | ,681 | ,407 |
| p11 | ,200 | ,070 | ,356 | ,830 | ,305 | ,486 | ,055 | ,225 | ,138 | ,681 | 1,000 | ,630 |
| p12 | ,255 | ,272 | ,304 | ,545 | ,219 | ,412 | ,031 | ,092 | ,379 | ,407 | ,630 | 1,000 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted | R tabel Df=N-2=20 R=0,423 | Keterangan |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------|
| p1 | 35,68 | 49,180 | ,635 | ,924 | ,855 | ,423 | Valid |
| p2 | 35,50 | 49,405 | ,610 | ,965 | ,856 | ,423 | Valid |
| p3 | 37,14 | 48,504 | ,503 | ,914 | ,863 | ,423 | Valid |
| p4 | 37,23 | 48,946 | ,520 | ,888 | ,861 | ,423 | Valid |
| p5 | 35,86 | 49,266 | ,573 | ,869 | ,858 | ,423 | Valid |
| p6 | 37,27 | 48,874 | ,557 | ,947 | ,859 | ,423 | Valid |
| p7 | 35,73 | 49,636 | ,613 | ,920 | ,856 | ,423 | Valid |
| p8 | 36,18 | 48,061 | ,481 | ,613 | ,865 | ,423 | Valid |
| p9 | 35,59 | 49,301 | ,643 | ,967 | ,855 | ,423 | Valid |
| p10 | 37,36 | 48,623 | ,617 | ,827 | ,855 | ,423 | Valid |
| p11 | 37,27 | 48,494 | ,588 | ,934 | ,857 | ,423 | Valid |
| p12 | 37,18 | 46,346 | ,489 | ,784 | ,868 | ,423 | Valid |

Lampiran 3 Data Penelitian

| No | Nama | Asal Sekolah | Jenis Kelamin | Usia | Lama Mengelola Ekskul | Mengikuti Pelatihan | Jumlah Mengikuti Pelatihan | Level Lisensi |
|----|------------------------|---------------------|---------------|-------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|-----------------|
| 1 | Hermawan | SDN Pelumutan | Laki-laki | ≤ 30 tahun | 11-15 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 3 | Irfan Nuari | SD Negeri 1 Panican | Laki-laki | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Tidak | | |
| 4 | Muhammad Nurkholis | SD N 2 Kemangkon | Laki-laki | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | 5-7 kali | Kabupaten/Kodya |
| 5 | Dwi suhendar | SDN Bakulan | Laki-laki | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | 1-3 kali | Provinsi |
| 6 | Danang atmojo | SDN 2 Kemangkon | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 8-10 kali | Nasional |
| 8 | Jarwati | SND 2 Kemangkon | Perempun | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 5-7 kali | Kabupaten/Kodya |
| 9 | Kholis | SDN 1 Kedungbenda | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 1-3 kali | Provinsi |
| 10 | Khanif | SDN 1 Majasem | Laki-laki | 41-50 tahun | > 15 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 11 | Dwi prasetio | SDN 1 Majatengah | Laki-laki | 41-50 tahun | 6-10 tahun | Ya | 5-7 kali | Kabupaten/Kodya |
| 12 | Ayu suci | SDN 1 Senon | Perempun | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 13 | Pratias | SDN 1 Senon | Perempun | 31-40 tahun | 11-15 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 14 | Ayuning | SDN 1 Toyareka | Perempun | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 15 | Erlan hariyanto | SDN 2 Pelumutan | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 8-10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 17 | Adi | SDN 2 Muntang | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 19 | Sunarwan | SDN 1 Kemangkon | Laki-laki | 31-40 tahun | 11-15 tahun | Ya | 8-10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 20 | Raswan | SDN 1 Kemangkon | Laki-laki | 31-40 tahun | 11-15 tahun | Ya | 8-10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 21 | Heri subhi | SDN 1 Majasem | Laki-laki | ≤ 30 tahun | 6-10 tahun | Ya | 5-7 kali | Kabupaten/Kodya |
| 22 | Aena putri | SDN 1 Majatengah | Perempun | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 1-3 kali | Kabupaten/Kodya |
| 23 | Narto hermawan | SDN 1 Bakulan | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | 5-7 kali | Provinsi |
| 24 | Bendi arwaja | SDN 1 Panican | Laki-laki | 41-50 tahun | 11-15 tahun | Ya | > 10 kali | Provinsi |
| 25 | Hendrawan | SDN 1 Bakulan | Laki-laki | 31-40 tahun | 6-10 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |
| 26 | Maryin wina | SDN 1 Pegandekan | Perempun | 31-40 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | > 10 kali | Provinsi |
| 27 | Adib pangestu | SDN 2 Jetis | Laki-laki | 31-40 tahun | 11-15 tahun | Ya | 5-7 kali | Provinsi |
| 28 | Seftian hendra prayoga | SDN 1 Karangkemiri | Laki-laki | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | 1-3 kali | Kabupaten/Kodya |
| 29 | Retno wulan | SDN 1 Gambarsari | Perempun | 31-40 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | 5-7 kali | Kabupaten/Kodya |
| 30 | Herndra susilo | SDN 1 Panican | Laki-laki | ≤ 30 tahun | ≤ 5 tahun | Ya | > 10 kali | Kabupaten/Kodya |

Lanjutan Lampiran 3 Data Penelitian

| No | Nama | Asal Sekolah | Jenis Kelamin | Usia | Lama Mengelola Ekskul | Mengikuti Pelatihan | Jumlah Mengikuti Pelatihan | Level Lisensi |
|----|-------------|-------------------|---------------|-------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|-----------------|
| 31 | Siti | SDN 1 Majasem | Perempun | ≤ 30 tahun | 6-10 tahun | Ya | 8-10 kali | Provinsi |
| 32 | Dwi saputro | SDN 1 Karangemiri | Laki-laki | 31-40 tahun | 11-15 tahun | Ya | 8-10 kali | Kabupaten/Kodya |

Lampiran 4 Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

| | Keyakinan Diri | Motivasi | Strategi Permainan | Teknik | Pengembangan Karakter |
|----------------|----------------|----------|--------------------|---------|-----------------------|
| N Valid | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Missing | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Mean | 47,1071 | 12,1071 | 11,5357 | 11,7857 | 11,6786 |
| Median | 48,0000 | 12,0000 | 12,0000 | 12,0000 | 12,0000 |
| Mode | 48,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 | 12,00 |
| Std. Deviation | 4,15745 | 1,66309 | 1,47779 | 1,34322 | 1,41562 |
| Variance | 17,284 | 2,766 | 2,184 | 1,804 | 2,004 |
| Minimum | 37,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 8,00 |
| Maximum | 55,00 | 15,00 | 15,00 | 15,00 | 14,00 |

Frequency Table

Keyakinan Diri

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 37,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| 40,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 7,1 |
| 41,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 14,3 |
| 43,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 17,9 |
| 44,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 25,0 |
| 46,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 35,7 |
| 47,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 39,3 |
| 48,00 | 9 | 32,1 | 32,1 | 71,4 |
| 49,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 78,6 |
| 50,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 85,7 |
| 52,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 89,3 |
| 53,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 92,9 |
| 54,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 96,4 |
| 55,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 100,0 |
| Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Motivasi

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 8,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 7,1 |
| 9,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 10,7 |
| 11,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 14,3 |
| 12,00 | 16 | 57,1 | 57,1 | 71,4 |
| 13,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 82,1 |
| 14,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 92,9 |
| 15,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 100,0 |
| Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Strategi Permainan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 8,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 7,1 |
| | 9,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 10,7 |
| | 10,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 17,9 |
| | 11,00 | 4 | 14,3 | 14,3 | 32,1 |
| | 12,00 | 15 | 53,6 | 53,6 | 85,7 |
| | 13,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 96,4 |
| | 15,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Teknik

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 9,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 7,1 |
| | 10,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 17,9 |
| | 11,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 25,0 |
| | 12,00 | 17 | 60,7 | 60,7 | 85,7 |
| | 13,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 89,3 |
| | 14,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 96,4 |
| | 15,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Pengembangan Karakter

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 8,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 3,6 |
| | 9,00 | 3 | 10,7 | 10,7 | 14,3 |
| | 10,00 | 1 | 3,6 | 3,6 | 17,9 |
| | 12,00 | 19 | 67,9 | 67,9 | 85,7 |
| | 13,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 92,9 |
| | 14,00 | 2 | 7,1 | 7,1 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table Category

Keyakinan Diri

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | rendah | 4 | 14,3 | 14,3 | 14,3 |
| | sedang | 20 | 71,4 | 71,4 | 85,7 |
| | tinggi | 4 | 14,3 | 14,3 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Motivasi

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | rendah | 3 | 10,7 | 10,7 | 10,7 |
| | sedang | 20 | 71,4 | 71,4 | 82,1 |
| | tinggi | 5 | 17,9 | 17,9 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Strategi Permainan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | rendah | 5 | 17,9 | 17,9 | 17,9 |
| | sedang | 22 | 78,6 | 78,6 | 96,4 |
| | tinggi | 1 | 3,6 | 3,6 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Teknik

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | rendah | 5 | 17,9 | 17,9 | 17,9 |
| | sedang | 20 | 71,4 | 71,4 | 89,3 |
| | tinggi | 3 | 10,7 | 10,7 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Pengembangan Karakter

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | rendah | 5 | 17,9 | 17,9 | 17,9 |
| | sedang | 21 | 75,0 | 75,0 | 92,9 |
| | tinggi | 2 | 7,1 | 7,1 | 100,0 |
| | Total | 28 | 100,0 | 100,0 | |

Lampiran 5 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

SKALA EFIKASI DIRI

Instrument Untuk
Pelatih

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 |
| 1 | Jika saya membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut. | | | | | |
| 2 | Jika saya gagal dalam melaksanakan program eskul olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil. | | | | | |
| 3 | Jika saya menginginkan program latihan Eskul olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai. | | | | | |

| No | Item Pertanyaan | Pilihan Jawaban | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|----|-----|
| | | 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. | | | | | |
| 5 | Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai. | | | | | |
| 6 | Saya kesulitan memecahkan masalah pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik. | | | | | |
| 7 | Jika saya telah membuat keputusan Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya. | | | | | |
| 8 | 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. | | | | | |
| 9 | Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri. | | | | | |
| 10 | Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi. | | | | | |
| 11 | Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit. | | | | | |
| 12 | Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil. | | | | | |

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari UNY

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneli>



**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 : 445/UN34.16/PT.01.04/2020

24 November 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SDN se-Kabupaten Purbalingga

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

Nama : Undang Abdi Pangestu
NIM : 16604221087
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Keyakinan Diri Pelatih Ekstra Kulikuler Olahraga SD se-Kabupaten Purbalingga
Waktu Penelitian : 1 - 15 September 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

Dy Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 7 Surat Izin dari Sekolah Dasar

PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SEKOLAH DASAR PELUMUTAN
Alamat: Pelumutan, Kemanakan, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan disini :


Nama : Kustinah, S.Pd.
Nip : 196307261983042004
Pangkat/golongan : Pembina, IV/a.
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD N 2 Pelumutan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Undang Abdi Pangestu
NIM : 16604221087
Jurusan : POR/PGSD Penjas
Dalam rangka : Menyusun Skripsi

Telah melaksanakan penelitian di SDN Pelumutan pada bulan September 2020
Judul penelitian: Keyakinan Diri Pelatih Ekstra Kulikuler Olahraga SD se-Kabupaten Purbalingga
Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Purbalingga 1 September
Kepala Sekolah


Kustinah, S.Pd.
NIP. 196307261983042004

Lampiran 8 Surat Izin dari Sekolah Dasar

PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SEKOLAH DASAR 2 KEMANGKON
Alamat: Kemangkon, Kemangkon, Purbalingga


SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan disini :
Nama : Suminto C.Pd
No. PIP : 19750833299907008
Jabatan : Pembina
Instansi : Kepala Sekolah
SDN 2 Kemangkon

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:
Nama : Undang Abdi Pangestu
NIM : 16604221087
Jurusan : POR/PGSD Penjas
Dalam rangka : Menyusun Skripsi

Telah melaksanakan penelitian di SDN 2 Kemangkon pada bulan September 2020
Judul penelitian: Keyakinan Diri Pelatih Ekstra Kulikuler Olahraga SD se-Kabupaten Purbalingga
Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Purbalingga 1 September
Kepala Sekolah


Suminto . S

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Sekolah Dasar


PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SEKOLAH DASAR 1 SENON
Alamat: Senon, Kemanakan, Purbalingga
SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan disini :
Nama : ALI MUKTI, S. Pd.
Nip : 19731129 199903 1 003
Pangkat/golongan : PENATA TK. 1 / III D
Jabatan : KEPALA SEKOLAH
Instansi : SD NEGERI 1 SENON

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:
Nama : Undang Abdi Pangestu
NIM : 16604221087
Jurusan : POR/PGSD Penjas
Dalam rangka : Menyusun Skripsi

Telah melaksanakan penelitian di SDN 1 Senon pada bulan September 2020
Judul penelitian: Keyakinan Diri Pelatih Ekstra Kulikuler Olahraga SD se-Kabupaten Purbalingga
Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Purbalingga 1 September
Kepala Sekolah


ALI MUKTI, S. Pd.
NIP. 19731129 199903 1 003

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Sekolah Dasar

PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN DASAR
SEKOLAH DASAR 1 PANICAN
Alamat: Panican, Kemangkon, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan disini :
Nama : PUSIANI Setianingrum S.Pd.
Nip : 196606222007012067
Pangkat/golongan : Pembina/IVa
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD 1 Panican

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:
Nama : Undang Abdi Pangestu
NIM : 16604221087
Jurusan : POR/PGSD Penjas
Dalam rangka : Menyusun Skripsi

Telah melaksanakan penelitian di SDN 1 Panican pada bulan September 2020
Judul penelitian: Keyakinan Diri Pelatih Ekstra Kulikuler Olahraga SD se-Kabupaten Purbalingga
Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Purbalingga 1 September
Kepala Sekolah
AN.
Purjiah Setianingrum
16606222007012067

