

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Hariaji Wisnu Pratama  
NIM. 14601244011

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN**

Disusun Oleh:

Hariaji Wisnu Pratama  
NIM. 14601244011

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

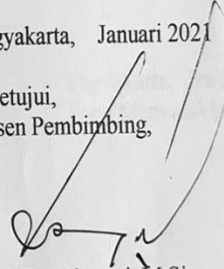
Yogyakarta, Januari 2021

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Dimiyati, M.Si.  
NIP. 19670127 199203 1002

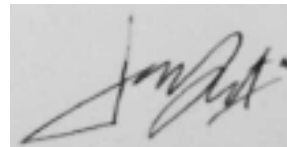
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hariaji Wisnu Pratama  
NIM : 14601244011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresasi  
Judul TAS : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Januari 2021  
Yang Menyatakan,



Hariaji Wisnu Pratama  
NIM. 14601244011

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA  
DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

Hariaji Wisnu Pratama  
NIM. 14601244011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 3 Februari 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. Ketua Penguji		8/2/2021
Dr. Komarudin, M.A. Sekretaris Penguji		8/2/2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji Utama		8/2/2021

Yogyakarta, 9 Februari 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
plt. Dekan,



## **MOTTO**

1. Ubah pikiranmu dan kau dapat mengubah duniamu. (Norman Vincent Peale)
2. Waktumu terbatas, jangan habiskan dengan mengurus hidup orang lain.  
(Steve Jobs)
3. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu harus menciptakan. (Chris Grosser)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, karya ini saya persembahkan untuk.

1. Buat Bapaku dan Ibuku terkasih tersayang, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungannya. Semoga Allah selalu melindungi beliau.
2. Buat kakak, yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungan nya baik dalam keadaan suka maupun duka.

# **KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN**

**Oleh:**

Hariaji Wisnu Pratama

NIM. 14601244011

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman yang berjumlah 37 orang dari 16 sekolah yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 29,73% (11 orang), “cukup” sebesar 35,14% (13 orang), “kuat ” sebesar 35,14% (13 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman pada kategori cukup.

Kata kunci: keyakinan diri, pelatih ekstrakurikuler, SMA Negeri se-Kabupaten Sleman

## **KATA PENGANTAR**

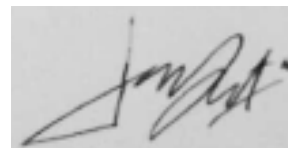
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. AIFO., plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri se-Kabupaten Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Guru PJOK/Pelatih SMA Negeri se-Kabupaten Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Untuk sahabat saya yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2021  
Penulis,



Hariaji Wisnu Pratama  
NIM. 14601244011

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pelatih .....	9
2. Keyakinan Diri Pelatih.....	32
3. Hakikat Ekstrakurikuler .....	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	41
C. Kerangka Berpikir .....	43
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Definisi Operasional Variabel.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	47
F. Validitas dan Reliabilitas .....	48
G. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	51
1. Faktor Motivasi .....	53
2. Faktor Strategi Permainan.....	54

3. Faktor Taktik.....	56
4. Faktor Pengembangan Karakter.....	58
B. Pembahasan .....	59
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	66
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan .....	29
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir .....	44
Gambar 3. Diagram Batang Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman .....	52
Gambar 4. Diagram Batang Faktor Motivasi .....	54
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Strategi Permainan .....	56
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Teknik .....	57
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Pengembangan Karakter .....	59

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar SMA Negeri se-Kabupaten Sleman .....	46
Tabel 2. Skala Penskoran Skala Psikologi .....	47
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih .....	47
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	49
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	49
Tabel 6. Norma Penilaian.....	50
Tabel 7. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman .....	51
Tabel 8. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman .....	52
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Motivasi.....	53
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Motivasi .....	53
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Strategi Permainan .....	55
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Strategi Permainan.....	55
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Teknik.....	56
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Teknik .....	57
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Pengembangan Karakter.....	58
Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Pengembangan Karakter .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS .....	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	77
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	81
Lampiran 4. Data Penelitian.....	85
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	87
Lampiran 6. Tabel r.....	88
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	89
Lampiran 8. Menghitung PAN Ideal.....	92
Lampiran 9. Daftar Sekolah .....	95

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional mendefinisikan olahraga sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dasar penetapan undang-undang tersebut dimaksudkan supaya pembangunan olahraga jelas, terkoordinasi, terstruktur dan memberikan peluang pada masyarakat untuk berperan aktif dalam pembangunan nasional agar potensi jasmani, rohani, dan sosial tercapai (Utami & Kriswanto, 2019: 42). Salah satu tujuan olahraga nasional adalah mewujudkan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Tersirat dalam batasan sebagaimana tersebut di atas, jelas bahwa sistem pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak berdiri sendiri tapi saling terkait antara satu komponen dengan komponen lainnya. Salah satu komponen untuk mewujudkan olahraga prestasi berupa pembinaan bibit olahragawan yang terselenggara melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah. Olahraga merupakan sebuah budaya sekaligus bahasa universal bagi umat manusia. Melalui olahraga, banyak negara kecil menjadi besar. Melalui olahraga, kesehatan manusia dijanjikan. Olahraga bisa menjadi alat pemersatu, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Olahraga pun dapat turut menunjang pembangunan

mental dan karakter bangsa, lewat filosofi yang lahir darinya, jenis olahraga apa pun itu yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa korsa yang tinggi, kerja sama, kompetisi sportif, dan memahami aturan yang berlaku (Komarudin, 2015: 37).

Usia anak sekolah merupakan saat yang sangat tepat untuk perkembangannya aspek fisik artinya jika dibina dengan baik bisa menjadi bibit olahragawan. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan beberapa negara Eropa Barat, bahkan sekarang di negara-negara Asia seperti China banyak para olahragawan yang sukses berasal dari pembinaan olahraga yang diselenggarakan di sekolah-sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler (ekstrakurikuler) yang telah tersistem dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler selain dapat meningkatkan prestasi akademik juga kegiatan olahraga tersebut dapat mengarah pada pencapaian olahraga prestasi yang diharapkan (Bullón, Bueno, & Saz, 2017).

Di Indonesia kegiatan ekstrakurikuler yang dalam kurikulum 2013 di sebut dengan istilah “Pengembangan Diri” juga diterapkan di sekolah-sekolah. Kegiatan ini untuk mewedahi minat dan potensi non akademik siswa. Sekolah biasanya mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih salah satunya seperti ekstrakurikuler yang berorientasi pada olahraga. Biasanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan setiap pekan dan berada di bawah koordinasi bidang kesiswaan. Sayangnya belum banyak sekolah yang benar-benar memanfaatkan program ekstrakurikuler olahraga tersebut sebagai sarana untuk meraih prestasi olahraga. Kebanyakan sekolah masih memandang ekstrakurikuler

olahraga sebagai kegiatan rutin yang harus ada untuk melengkapi laporan kinerja bidang kesiswaan. Selain itu tidak sedikit kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang “mati suri” akibat ditinggalkan oleh peminatnya maupun karena tidak tertangani oleh guru atau pelatih cabang olahraga yang kompeten.

Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Anshel (1990) menegaskan bahwa untuk membina prestasi olahraga tidak bisa 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 pengambil kebijakan di sekolah yaitu kepala sekolah. Adapun atlet dalam konteks ini, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga hendaknya benar-benar disiapkan untuk mengikuti berbagai kompetisi olahraga yang biasa digelar setiap tahun. Oleh karenanya, bagi ekstrakurikuler olahraga diperlukan seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar siswa yang memenuhi persyaratan. Misalnya saja, untuk ekstrakurikuler basket, seharusnya pelatih ekstrakurikuler hanya menerima siswa yang secara fisik sangat mendukung. Hal tersebut diperlukan pemain yang akan dilatih benar-benar mampu mempersembahkan penampilan terbaiknya. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga benar-benar memiliki kompetensi yang baik.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan

tersebut bisa di atasi. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Duran-Bush & Salmela (2002: 155) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Barić (2007: 184) mengatakan bahwa 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 (Horton, Baker, & Deakin, 2005: 300). Giges, Petitpas, & Vernacchia (2002: 431) mengemukakan bahwa 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.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa kompetensi pelatih merupakan keniscayaan untuk diketahui dan terus dikembangkan. Kajian tentang kompetensi pelatih ekstrakurikuler olahraga menjadi sesuatu yang perlu dilakukan, karena hingga saat ini sepengetahuan penulis belum ada kajian tentang kompetensi pelatih tersebut. Di sisi lain hasil penelitian di Canada yang dilakukan secara nasional menunjukkan bahwa secara umum (60%) kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditangani oleh guru yang tidak punya latar belakang pendidikan melatih (Martin, Rocchi, & Kendellen, 2017). Begitu juga analisis data dokumentasi peserta kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Pasca UNY dan LPPM tahun 2016 dan 2017 di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman hampir 90% guru-guru SMP

yang menjadi pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah tidak memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan. Padahal menurut Cushion, Armour, & Jones (2006: 85) efektivitas pembinaan olahraga tidak bergantung pada penerapan proses sekuensial secara cepat, namun pada kualitas interaksi antara pelatih, atlet dan konteksnya. Dalam istilah yang paling sederhana, proses pembinaan melibatkan usaha pelatih, dengan berbagai cara, untuk secara positif memengaruhi pembelajaran dan pengembangan atlet mereka (Cushion & Kitchen, 2011: 42). Dengan demikian kompetensi pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

Selain kompetensi pelatih juga keyakinan diri (*self efficacy*) penting juga diketahui. Mengingat ada keterkaitan antara kompetensi dengan keyakinan diri. Seorang pelatih yang memiliki kompetensi diasumsikan akan memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk berhasil mengelola ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Satiadarma (Komarudin & Risqi, 2020: 2) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja”. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga.

Menurut model efektivitas pembinaan yang dikembangkan oleh Horn (2002: 310), 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. Tapi, pengaruh perilaku pelatih terhadap persepsi diri, motivasi, dan penampilan atlet sebagian dimediasi

oleh evaluasi atlet terhadap perilaku dan kompetensi pelatih. Hingga kini di Indonesia sepengetahuan penulis belum ada kajian yang mengaitkan antara kompetensi dan keyakinan diri pelatih dalam konteks pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah khususnya maupun dalam pembinaan olahraga nasional pada umumnya. Berdasarkan latar belakang tersebut menarik untuk mengkaji variabel itu, apakah secara teoretis ada saling keterkaitan atau tidak dalam konteks pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul berjudul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kajian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga menjadi sesuatu yang perlu dilakukan, karena hingga saat ini belum ada kajian tentang keyakinan diri.
2. Pelaksanaan ekstrakurikuler di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman banyak mengalami berbagai keterbatasan.
3. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.

## **C. Batasan masalah**

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

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.

#### **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 kompetensi dan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

##### 2. Manfaat Praktis

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

- a. FIK UNY, sebagai bahan informasi atau masukan dalam rangka mengambil kebijakan untuk perbaikan kurikulum pendidikan kepelatihan pelatih dan guru pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

- b. Kepala Sekolah, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya ekstrakurikuler olahraga yang lebih berkualitas khususnya.
- c. Para pelatih ekstrakurikuler olahraga, sebagai bahan informasi tentang keadaan keyakinan diri, sehingga dapat sebagai bahan introspeksi diri guna meningkatkan keyakinan diri sebagai pelatih.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Pelatih**

##### **a. Pengertian Pelatih**

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Wibowo & Andriyani (2015: 15) menyatakan pelatih olahraga adalah seorang yang memberikan latihan teknik, taktik, fisik, dan mental untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini seorang pelatih juga harus mampu membuat perencanaan latihan, pengelolaan proses latihan dan evaluasi setelah latihan berakhir. Lebih lanjut menurut Wibowo & Andriyani (2015: 15) bahwa pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk tempat mencurahkan keluh kesah dalam hal pribadi sekalipun.

Milsydayu & Kurniawan, (2015: 10) menyatakan pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Hal senada, Tite Julianti, dkk., dalam Milsydayu & Kurniawan, (2015: 10) menyatakan pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan

sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Harsono (2015: 31) menyatakan bahwa “tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih”.

Budiwanto (2013: 6) menjelaskan bahwa seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan, yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya. Maka seorang pelatih hendaknya selalu berusaha untuk menjadi profesional dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pelatihan dan cabang olahraga yang dilatihkan. Dalam kegiatan pelatihan olahraga modern banyak masalah yang terjadi dan harus dipecahkan dengan cepat dan tepat. Salah satu pendekatan pemecahan masalah adalah menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan. Beberapa pengetahuan yang diperlukan antara lain pengetahuan pelatihan olahraga, anatomi dan fisiologi olahraga, ilmu jiwa dan kesehatan mental, biomekanika serta tes dan pengukuran. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh melalui pendidikan, membaca buku, kursus dan penataran, dan juga diskusi dengan teman sejawat sesama pelatih.

Arnandho (2017: 8) pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pate,

dkk dalam Milsydayu & Kurniawan, (2015:10) menyatakan pelatih adalah seorang professional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

#### **b. Tugas dan Peran Pelatih**

Tugas dan peran pelatih dalam olahraga jauh lebih luas dari pada sekedar di lapangan saja. Dalam hal ini berbagai peran harus dikerjakannya dengan baik. Dia adalah sebagai bapak, pendidik, guru, dan teman sejati (Wibowo & Andriyani, 2015: 17). Sebagai guru dia disegani, sebagai bapak dia dihormati, sebagai teman sejati hanyalah dia yang dipercaya untuk tempat mencurahkan isi hati. Pelatih merupakan salah satu kunci utama dalam keberhasilan atlet karena kemampuannya yang terletak pada saat memimpin atletnya. 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 Irianto, (2018: 16) "*Task of the coach is to help the athlete to achive excellence.....*", tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan. Pendapat lain dikemukakan Sukadiyanto (2011: 4),

bahwa tugas seorang pelatih, antara lain: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Irianto (2018: 16), menyatakan “tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya”. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2018: 17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

- 1) Guru, menanamkan pengetahuan, *skill*, dan ide-ide,
- 2) Pelatih, meningkatkan kebugaran,
- 3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan,
- 4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif,
- 5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman,
- 6) Manager, mengatur dan membuat rencana,
- 7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis,
- 8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa,

- 9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan,
- 10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah,
- 11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Berikut beberapa tugas, peran, kepribadian dan kode etik pelatih (dalam Harsono, 2015: 12-25):

#### 1) Perilaku

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa pelatih yang baik adalah pelatih yang berperilaku sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat. Jangan sampai pelatih melanggar norma tersebut karena akan mendapatkan cela dan cerca dari masyarakat maupun anak didiknya. Pelatih haruslah mengajarkan dan menerapkan norma tersebut kepada anak didiknya agar masyarakat maupun anak didiknya memandang dirinya sebagai manusia model. Setiap melatih, anak didiknya akan mengamati setiap perilaku pelatih, untuk itu penting bagi pelatih dalam berperilaku dan menjaga tutur kata yang baik.

#### 2) Kepemimpinan Pelatih

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa sebagai pelatih harus mempunyai jiwa kepemimpinan yang baik, yaitu tegas, berani dan berwibawa. Dalam melakukan keputusan seorang pelatih harus tegas dan berani. Apalagi saat timnya mengalami kemenangan maupun kekalahan maka keibawaan pelatih harus tetap ditunjukkan dan dipegang teguh. Selain itu pelatih harus mampu untuk bekerjasama dengan semua orang dan mau menerima kritikan dari orang lain termasuk dari atletnya.

### 3) Sikap Sportif

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mengajarkan atletnya untuk bermain sportif, yaitu untuk selalu bermain jujur, tidak curang dan mencederai lawan. Sportivitas harus diajarkan kepada atlet sejak dini agar saat latihan maupun pertandingan atlet sudah terbiasa dengan tindakan sportif. Yaitu tidak bermain curang, melanggar peraturan, mencederai lawan, menghakimi wasit dan tidak berkata kasar selama pertandingan.

### 4) Pengetahuan dan Keterampilan

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa dalam hal pengetahuan seorang pelatih harus mengetahui tentang olahraga yang dilatihnya, mulai dari peraturan pertandingan, teknik, aspek fisik. Strategi bermain, penyusunan program latihan dan sistem latihan. Semua pengetahuan tersebut harus dikuasai pelatih agar atlet atau peserta didik yang dilatihnya benar-benar terjamin latihannya. Seorang pelatih juga harus terampil dalam olahraga yang dilatihnya. Karena bila hanya melatih dengan sebatas ucapan atau verbal saja maka peserta didik atau atletnya akan sukar mengerti apa yang dimaksud pelatihnya. Dalam hal melatih, pelatih haruslah mampu terampil dan memberi contoh dengan gerakan atau Teknik yang benar. Termasuk dalam kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet.

### 5) Keseimbangan Emosional

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mempunyai keseimbangan emosional. Dalam hal ini seorang pelatih harus mampu untuk bersikap wajar, lugas, dan tenang dalam keadaan tertekan. Jadi seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya saat timnya dalam

keadaan tertekan atau dibawah sekalipun. Seorang pelatih harus bersikap stabil agar timnya ataupun atletnya tidak ikut-ikutan emosi, tegang maupun panik saat pertandingan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengendalikan emosinya bukan malah dikendalikan oleh emosi

#### 6) Ketegasan dan Keberanian

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih harus mempunyai ketegasan dan keberanian dalam mengambil keputusan. Misalnya untuk mengambil keputusan apakah si pemain bintang yang sedang bermain buruk perlu diganti apa tidak. Dengan hal tersebut pelatih perlu untuk mengambil keputusan yang tepat dan tegas. Dalam pertandingan seorang pelatih dalam menyusun strategi permainan harus benar-benar tegas dan berani, yaitu pelatih harus memasang pemain-pemain yang benar-benar sudah siap fisik maupun mental. Jadi jangan sampai pelatih mempunyai pemikiran untuk memasang pemain yang belum siap fisik maupun mentalnya sekalipun dia anak emasnya.

#### 7) Kebugaran Pelatih

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa tugas pelatih tidak hanya di pinggir lapangan saja, terkadang seorang pelatih harus ikut bermain atau memberikan teknik-teknik yang benar kepada atletnya. Di samping teknik-teknik atlet akan bertambah baik maka atletpun akan cepat maju keterampilannya. Di samping tugas kesehariannya seorang pelatih juga harus mempersiapkan rencana atau program latihan untuk esok hari. Jadi dalam hal ini kebugaran adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia mampu untuk bermain dengan anak-anak

didiknya atau mendemonstrasikan teknik-teknik yang benar saat di lapangan dengan dinamis dan penuh energi

#### 8) Humor

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa agar saat latihan tidak tegang dan membosankan, sebagai seorang pelatih juga harus mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Dengan pemberian humor yang sehat maka akan membangkitkan optimisme yang baru pada saat latihan. Dalam latihan baik sebelum atau sesudah seorang pelatih harus mampu membuat suasana yang segar dan dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan saat latihan.

#### 9) Pendewasaan Anak

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa salah satu tugas pelatih yaitu dengan mendewasakan olahragawan dan partisipasi dalam olahraga merupakan bagian yang penting dalam pendewasaan olahragawan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang memperhatikan pertumbuhan, perkembangan dan pendewasaan atletnya. Termasuk pertumbuhan watak dan budi pekerti. Partisipasi dalam olahraga juga merupakan media bagi olahragawan untuk belajar nilai-nilai hidup. Seorang olahragawan harus mampu untuk dapat menerima sebuah kekalahan dan mengerti akan sebuah kemenangan.

#### 10) Kegembiraan Berlatih

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa seorang pelatih juga harus mampu menciptakan kegembiraan dalam latihan. Jangan sampai anak didiknya merasa bosan saat latihan dan ujung-ujungnya akan keluar dari klub karena

menganggap proses latihan yang keras, menyiksa dan suasana tegang. Dalam kasus ini kerap terjadi di sebuah klub olahraga. Dalam menangani masalah ini usahakan pelatih selalu memberikan latihan yang menggembirakan yaitu dengan menyelipkan saat proses latihan dan di pertandingan. Tetapi juga harus tidak menurunkan semangat atau keseriusan dalam latihan, termasuk dalam hal kedisiplinan.

#### 11) Menghargai Wasit

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa dalam pertandingan seorang pelatih juga harus mampu untuk menghargai wasit, yaitu dengan menghargai keputusan-keputusan yang telah dilakukan wasit. Walaupun keputusan tersebut dirasa berat sebelah atau lebih menguntungkan untuk lawan usahakan pelatih tetap menghargai dan bila mau protes usahakan sesuai dengan prosedur yang ada. Jangan protes ke wasit langsung saat pertandingan karena pelatih bisa saja menyalahi aturan dan mengganggu jalannya permainan bahkan pelatih bisa saja dikenakan sanksi dari panitia karena protesnya yang berlebihan.

#### 12) Perhatian Pelatih

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa selama latihan seorang pelatih diwajibkan untuk tidak sekedar diam saja dipinggir lapangan, akan tetapi pelatih juga harus sibuk untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh setiap atletnya, walaupun sekecil apapun kesalahan itu pelatih harus mengoreksinya. Hal ini supaya kesalahan-kesalahan tersebut cepat dibenarkan dan kemampuan atlet menjadi lebih baik lagi.

### 13) Menghargai Tim Tamu

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan seorang pelatih juga harus mampu menghargai tim tamu. Bila tamu datang ke klub maka harus di sambut dengan ramah. Jangan sampai menganggap tim tamu sebagai musuh. Tetapi anggap saja sebagai teman bertanding dan sama-sama ingin menunjukkan kualitas dari anak didiknya untuk memberikan siapa yang terbaik diantara keduanya dan menyuguhkan permainan yang sportif. Dengan begitu hasil dari pertandingan pun akan menjadi pengalaman yang positif bagi tim dan bisa sebagai evaluasi dari pelatih untuk atletnya.

### 14) Pujian dan Hukuman

Harsono (2015: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih dalam memberikan pujian dan hukuman harus sesuai porsi dan tempatnya karena akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku atlet. Jangan sampai pelatih memberi pujian dan hukuman kepada anak didiknya melebihi porsinya atau terlalu sering karena atlet akan merasa menjadi tidak nyaman dan kehilangan kepercayaan kepada pelatihnya. Selain itu terlalu banyak pujian atau hukuman tidak akan memberikan perkembangan kepada atlet.

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan tugas, peran, kepribadian dan kode etik pelatih adalah:

#### 1) Perhatian Pribadi

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa sebagai pelatih juga harus memberikan perhatian pribadi kepada olahragawan yang dilatihnya, olahragawan akan senang apabila mendapat perhatian pribadi dari pelatih dan

ingin diakui sebagai orang, bukan hanya sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan dalam pertandingan. Jangan sampai olahragawan tidak mendapat perhatian pribadi dari pelatih karena akan menimbulkan dampak negatif. Seperti tidak nyaman dengan pelatih dan iri dengan teman yang lain, sehingga akan tidak betah di klub. Jadi pelatih harus mencurahkan perhatian kepada olahragawan yang dilatihnya untuk selalu berprestasi dan berperilaku yang baik kepada siapapun.

## 2) Berpikir Positif

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa sebagai pelatih juga harus mampu membuat olahragawan yang dilatihnya selalu berpikir positif. Pelatih harus mampu memusatkan perhatian pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada kelemahan-kelemahannya. Karena bila memberikan kelemahan-kelemahannya, maka olahragawan yang dilatihnya akan pesimis, ragu, cemas, dan lain-lain, sehingga permainannya akan menurun dan tidak maksimal dalam mencapai prestasi.

## 3) Berbahasa yang Baik dan Benar

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa 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.

#### 4) Sikap Mental

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa dalam dunia kepelatihan, sebagai seorang pelatih olahraga harus siap secara mental. Maka secara mental seorang pelatih harus siap untuk:

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

#### 5) Imajinasi Seorang Pelatih

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa 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.

#### 6) Mengisukan Orang

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa 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 menjelekkkan atau menceritakan kekurangan-kekurangan yang dimiliki olahragawan maupun pelatih yang lain kepada orang lain.

#### 7) Menggunakan Wewenang

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa 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.

#### 8) Larangan Dalam Berjudi

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa 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 dan berat

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa peran dan tugas pelatih tidaklah mudah dan sedikit. Dari mulai memiliki pengetahuan yang luas sampai dengan kesehatan yang prima. Di samping itu pelatih juga harus memiliki *skill* dan menguasai keterampilan olahraga yang dilatihnya bahkan siap dalam hal mental sekalipun. Yaitu dapat menerima kritikan dari luar dan siap menanggung resiko sekalipun dalam klub. Termasuk dalam hal materi.

### **c. Gaya Kepemimpinan Pelatih**

Gaya kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan setiap gaya kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

#### **1) Gaya Otoriter**

Kepemimpinan otoriter adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah di tentukan dengan cara segala kegiatan yang akan dilakukan diputuskan oleh pimpinan semata-mata. Di dalam gaya ini pemimpin memfokuskan komunikasi dengan memberi intruksi tentang bagaimana tujuan yang akan dicapai sehingga waktu yang digunakan lebih sedikit, dan kemudian pemimpin mengawasi mereka dengan hati-hati (Peter, 2013: 97).

Penerapan gaya kepemimpinan otoriter menurut Soekarso (2015: 84) memiliki kelebihan antara lain berupa kecepatan serta ketegasan dalam pembuatan keputusan dan bertindak, sehingga untuk sementara produktivitas dapat naik. Tetapi penerapan gaya kepemimpinan otoriter dapat menimbulkan kerugian, antara lain berupa suasana kaku, tegang, mencekam, menakutkan, sehingga dapat berakibat lebih lanjut timbulnya ketidakpuasan. Dalam hal ini Agarwal berpendapat dalam buku Soekarso (2015:84) bahwa penerapan kepemimpinan gaya otoriter ternyata mengakibatkan merusak moral, meniadakan inisiatif, menimbulkan permusuhan, agresivitas, keluhan, absen, pindah, dan ketidakpuasan.

Senada dengan pendapat tersebut, Onang (2010: 41) menyatakan kepemimpinan otoriter adalah kepemimpinan berdasarkan kekuasaan mutlak, seorang pemimpin otoriter mempunyai tingkah laku anggota kelompoknya dengan mengarahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pemimpin. Segala keputusan berada di satu tangan, yakni pemimpin otoriter itu yang menganggap dirinya dan dianggap oleh orang lain lebih mengetahui dari pada orang lain dalam kelompoknya. Setiap keputusan dianggap sah dan pengikut-pengikutnya menerima tanpa pertanyaan, pemimpin otoriter ini dianggap sebagai manusia super.

Irianto (2018: 20-21), menyatakan ada beberapa kelemahan dalam gaya kepemimpinan otoriter. Secara umum, diperlukan banyak kerja, tetapi kualitas lebih kecil jika dibandingkan kepemimpinan demokratis. Atlet cenderung menunjukkan semangat berlatih dan bertanding yang kurang. Berdasarkan

pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Pelatih otoriter cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata.

## 2) Gaya Demokratis

Kepemimpinan demokratis adalah kepemimpinan yang selalu mendelegasikan wewenangnya yang praktis dan realistis tanpa kehilangan kendali organisasional dan melibatkan bawahan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan serta memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, sosial, dan sebagai individu dengan karakteristik dan jati diri. Pemimpin berfokus pada pencapaian tujuan dan pemenuhan sosialemosi pengikut, pemimpin juga terlibat dengan memberi dukungan dan meminta masukan dari pengikut, tetapi keputusan akhir tentang apa pencapaian tujuan di tangan pemimpin (Peter, 2013:97).

Onang (2010: 42) menyatakan kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan berdasarkan demokrasi, bahwa dalam kepemimpinan demokrasi bukan saja pengangkatan seseorang secara demokratis. Si pemimpin melakukan tugasnya sedemikian rupa, sehingga keputusan merupakan keputusan bersama dari semua anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mempunyai kebebasan untuk menyatakan pendapatnya, akan tetapi jika suatu keputusan berdasarkan pendapat mayoritas anggota dapat dihasilkan, maka seluruh anggota wajib tunduk

kepada keputusan-keputusan mayoritas tersebut dan melaksanakan dengan penuh kesadaran. Di sini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota.

Irianto (2018: 20-21) menyatakan kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

### 3) Gaya *Laissez Faire*

Gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. *Laissez faire* (kendali bebas) merupakan kebalikan dari pemimpin otokrasi. Jika pemimpin otokratik selalu mendominasi organisasi maka pemimpin *laissez faire* ini memberi kekuasaan sepenuhnya kepada anggota atau bawahan. Bawahan dapat mengembangkan sarannya sendiri, memecahkan masalahnya sendiri dan pengarahan tidak ada atau hanya sedikit (Afifuddin, 2015: 34).

Adapun sifat kepemimpinan *laissez faire* seolah-olah tidak tampak, sebab pada tipe ini seorang pemimpin memberikan kebebasan penuh kepada para anggotanya dalam melaksanakan tugasnya. Disini seorang pemimpin mempunyai keyakinan bahwa dengan memberikan kebebasan yang seluas-luasnya terhadap bawahan maka semua usahanya akan cepat berhasil. Tingkat keberhasilan organisasi atau lembaga yang dipimpin dengan gaya *laissez faire* semata-mata disebabkan karena kesadaran dan dedikasi beberapa anggota kelompok dan bukan karena pengaruh dari pemimpinnya (Sutikno, 2009: 157).

Onang (2010: 43) menyatakan kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadakan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan.

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya otoriter, gaya demokratis, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang

nyata. Gaya demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

#### **d. Komunikasi Pelatih**

Dalam proses berlatih perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Pate, at. all, (dalam Dwijowinoto, 1993: 18-19), menyatakan bahwa komunikasi merupakan dua arah, mencakup bicara dengan orang lain dan mendengarkan orang lain. Irianto (2018: 24-25) menyatakan komunikasi hendaknya dilakukan:

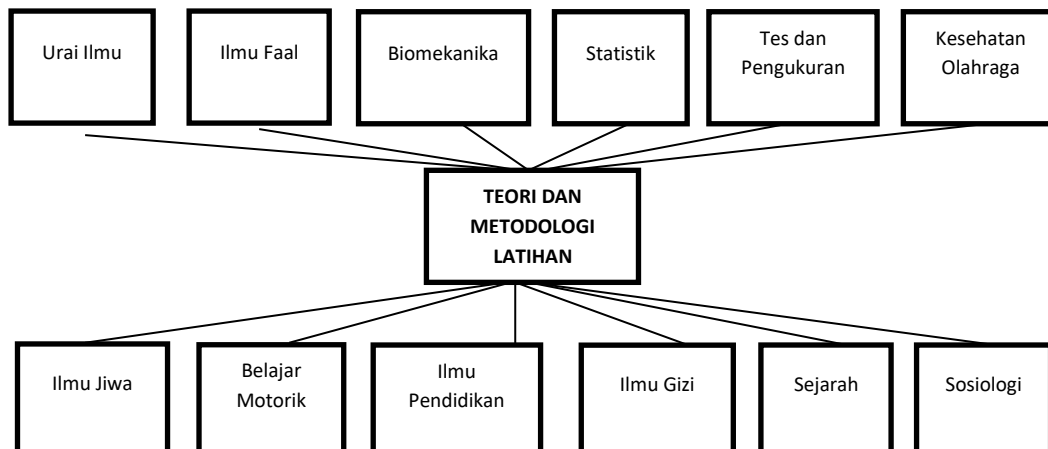
- 1) Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segera terjawab.
- 2) Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat sederhana mungkin tanpa mengurangi pesan yang akan disampaikan, jika perlu cukup dengan bahasa syarat.
- 3) Jelas: Kejelasan isi maupun komunikasi sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman.
- 4) Ada umpan balik: Umpan balik diperlukan untuk mengoptimalkan substansi yang dipesankan baik dari pelatih maupun atlet.
- 5) 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.
- 6) Saling memberi semangat: Semangat perlu terus menerus muncul pada masing-masing pihak untuk pelatih maupun atlet saling memacunya.

- 7) 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.
- 8) 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 tersebut 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 (Irianto, 2018: 26). 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.

#### **d. Pengetahuan Pelatih**

Pelatih yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung akan praktek kepelatihan. Kemampuan memecahkan masalah-masalah pelatihan olahraga tidak terlepas dari tingkat kecerdasan, pengetahuan, dan tingkat emosional seorang pelatih. Tingkat kecerdasan tersebut menunjuk pada indeks *intelligence quotient* (IQ). Tingkat emosional menunjuk pada indeks *emotional quotien* (EQ). Semakin tinggi IQ dan EQ seorang pelatih diharapkan semakin cepat dan maksimal dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam proses pelatihan olahraga (Budiwanto, 2013: 7). Menurut Bompa (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 (Bompa, 1994: 2)**

Pate, at. all, yang dialih bahasakan oleh Dwijowinoto (1993: 2-3), menyatakan ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain:

- 1) Psikologi olahraga, adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Psikologi olahraga merupakan sub disiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih.
- 2) Biomekanika, biomekanika olahraga memberikan penjelasan mengenai pola-pola gerakan efisien dan efektif para olahragawan.
- 3) 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 pandai memilih atau menciptakan metode latihan dan harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan.

#### **e. Kualitas Pelatih yang Baik**

Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-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. Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti 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, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila, dan sopan santun.

Menurut Soepardi (1998: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

- 1) Latar belakang pendidikan yang sesuai dengan cabang olahraganya.
- 2) 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.
- 3) Sifat dan kualitas kepribadian, kepribadian seorang pelatih sangat penting oleh karena dia nanti harus bergaul dengan personalitas-personalitas yang beraneka ragam watak dan kepribadiannya
- 4) Tingkah laku, tingkah laku seorang pelatih harus baik oleh karena pelatih menjadi panutan bagi atlet.
- 5) Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang maupun kalah.
- 6) Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar penting dimiliki oleh seorang pelatih.
- 7) Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atletnya.
- 8) Keseimbangan emosi, kesungguhan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa.
- 9) Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan-khayalan tentang obyek-obyek yang tidak tampak.
- 10) Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani dalam mengambil setiap keputusan.
- 11) 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:

- 1) Penghayatan terhadap profesi.
- 2) Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.
- 3) Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga.
- 4) Penguasaan strategi belajar mengajar atau melatih.
- 5) Keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain dan memimpin.

Sukadiyanto (2011: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh siswa. Menurut Irianto (2018: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Intelegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.

- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- 11) Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

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

- 1) Mempunyai kondisi fisik dan ketrampilan cabang olahraga yang baik, meliputi: kesehatan dan penguasaan *skill* yang baik sesuai cabang olahraga yang dibina.
- 2) Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis.
- 3) Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan.
- 4) Kemampuan psikis, meliputi: kreativitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

## **2. Keyakinan Diri Pelatih**

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, sedangkan, keyakinan diri berhubungan dengan persepsi dari kemampuan pelatih untuk menghasilkan prestasi atlet yang dibinanya. Sullivan dan Kent (2003: 3) mendefinisikan keyakinan diri adalah kemampuan seseorang yang bersifat subjektif bahwa dirinya mampu untuk

melaksanakan tugas tertentu yang bersifat khusus. Dengan demikian, 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, Gould, dan Dieffenbach (2001: 155) menegaskan bahwa keyakinan diri juga didefinisikan sebagai penilaian tentang kemampuan seseorang untuk berhasil melaksanakan sebuah tugas.

Suseno (2012) berpendapat bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu atas kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Individu yang yakin atas kemampuan dirinya mampu menyusun strategi dan segala tindakannya akan mengarah kepada pencapaian tujuan. Individu paham apa hambatan yang dihadapi dan tahu cara mengatasinya. Individu mampu menahan diri ketika mendapat godaan yang bisa mengganggu strateginya dalam mencapai tujuan. Individu akan bertingkah laku pada situasi tertentu tergantung kepada lingkungan dan kondisi kognitif individu. Khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa individu mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang diharapkannya (Alwisol, 2007).

Satiadarma (Komarudin & Risqi, 2020: 42) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh aspek obyektif yang berkaitan dengan

aspek motivasi berprestasi yaitu *Feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi).

Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Keyakinan pada diri seseorang menunjukkan sikap dan rasa percaya kepada suatu objek yang dilihatnya. Seseorang menggunakan keyakinan sebagai dasar untuk memprediksi apa yang akan terjadi kemudian. Menurut Bandura (Hakasinawati, Widada, & Hanifah, 2017: 162) keyakinan diri merupakan suatu bentuk kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kapabilitas masing-masing untuk meningkatkan prestasi kehidupannya. Dalam kaitan ini, keyakinan diri meliputi bagaimana perasaan seseorang, cara berpikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki terhadap sesuatu. Selanjutnya Bandura (Hakasinawati, Widada, & Hanifah, 2017: 163) mengungkapkan bahwa keyakinan diri pada diri seseorang akan berdampak pada proses kognitif dapat timbul dalam berbagai bentuk, yakni perilaku manusia yang sesuai dengantujuan dan diatur dengan pemikiran sebelumnya dalam mewujudkan tujuan tersebut. Kepercayaan diri siswa berperan untuk pengaturan diri terhadap motivasi.

Bandura (Feist dan Feist, 2010: 212) mengemukakan keyakinan diri berkontribusi pada perilaku psikososial individu dengan cara yang unik. Keyakinan ini memengaruhi bagaimana orang berperilaku, serta reaksi emosional

mereka dalam berbagai situasi. Misalnya, individu dengan kompetensi diri tinggi untuk suatu tugas cenderung memilih untuk terlibat dalam tugas itu (yaitu perilaku). Selanjutnya, kemampuan yang tinggi bisa menghasilkan kegembiraan atau harapan dalam persiapan tugas (yaitu reaksi emosional). Kekuatan individualitas seseorang akan menentukan berapa banyak yang mereka keluarkan dan berapa lama mereka bertahan dalam menghadapi kegagalan atau kemunduran. Pikiran dan reaksi emosional mempengaruhi kemampuan seseorang berkenaan dengan stres, tuntutan potensial, dan kebutuhan. Orang-orang dengan kemampuan mandiri yang kuat pada umumnya dapat lebih memusatkan perhatian mereka pada tugas yang sedang dihadapi. Bandura menyarankan agar ada empat sumber keyakinan diri, yaitu: (a) pengalaman prestasi masa lalu, (b) bercermin pada pengawalan orang lain, (c) persuasi verbal, dan (c) keadaan psikologis.

Fakta menunjukkan bahwa konsep keyakinan diri dalam konteks olahraga sangat penting bagi pelatih, atlet, dan penonton karena setidaknya ada dua alasan. Pertama, sebagai pelatih, merasa sangat gembira ketika mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan atlet tentang kemampuan, dan bakat dan karakter yang mereka kembangkan. Kedua, kemampuan pelatih sangat penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat baik (Shelanoski, et al., 2014: 79). Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah, Fung (2003) mengidentifikasi tingkat keyakinan diri para pelatih sekolah menengah untuk mendapatkan wawasan tentang perencanaan program persiapan pelatih masa depan. Bagi pandangan pelatih dirinya merasa sangat berhasil apabila aktivitas olahraga yang dibinanya yakin mampu membangun karakter, dan

merasa biasa-biasa saja apabila hanya mampu menganbangkan 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, Vargas-Tonsing, dan Feltz, 2005: 131). Contoh dalam sampel ekstrakurikuler basket, pelatih dan keyakinan diri melatih juga telah menunjukkan mampu memprediksi kepuasan atlet dan kepuasan pengelolaan pembinaan olahraga umumnya. rilaku pembinaan (Feltz, et al., 1999). Pemibaan keyakinan pelatih sebagai variabel penting selain untuk memahami proses pembinaan juga mendorong penelitian tentang pengembangan pembinaan keyakinan atlet.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu hal dalam situasi tertentu untuk bisa mencapai tujuannya. *self efficacy* (keyakinan diri) memiliki kaitan dengan keyakinan individu terhadap yang dihadapinya. *Self efficacy* (keyakinan diri) mempengaruhi beberapa aspek kognisi dan perilaku seseorang, oleh karena itu perilaku individu satu dengan yang lain berbeda.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Hernawan (2013: 4) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian antara lain: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri. Semua tujuan tersebut sering diajarkan kepada siswa dalam kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler olahraga tetapi kemampuan itu dipengaruhi oleh Pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan atau menyampaikan materi latihan pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Suhardi & Nurcahyo, 2014: 21).

Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214). Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang

berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Santoso & Pambudi (2016: 87) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut:

- 1) Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- 2) Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela oleh peserta oleh peserta didik.
- 3) Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang menuntun keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan menghibur peserta didik.
- 5) Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- 6) Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

Usman (2013: 22) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Hastuti (2008: 63), menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan

pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik di luar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

#### **b. Tujuan Ekstrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Nurcahyo & Hermawan (2016: 96) menyatakan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler:

- 1) memperluas dan mempertajam pengetahuan para siswa terhadap program kurikuler serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang bersangkutan,
- 2) menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga terbentuk manusia yang berwatak, beriman dan berbudi pekerti luhur,
- 3) membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil dan mandiri, dan
- 4) peranan ekstrakurikuler di samping memperdalam dan memperluas wawasan dan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata

pelajaran sesuai dengan program kurikulum, juga suatu pembinaan pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.

Depdikbud (2013: 7), menyatakan bahwa tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dan kegiatan ini merupakan kegiatan yang sifatnya pilihan. Dalam kegiatan yang bersifat pilihan dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat (Subekti, 2015: 111).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Prestasi tidak selalu menjadi tolak ukur kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam aktivitas olahraga lebih banyak ditekankan dalam ekstrakurikuler pada tingkat sekolah dasar. Adapun nilai-nilai yang diberikan antara lain kedisiplinan, sportivitas, *fair play*, dan kejujuran (Fajri & Prasetyo, 2015: 89).

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan beberapa aspek penting yang mendukung keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler. Materi yang diberikan berisi materi yang sesuai dan mampu memberi pengayaan. Selain itu dapat memberi kesempatan penyalurkan bakat serta minat dan bersifat positif tanpa mengganggu ataupun merusak potensi

alam dan lingkungan. Juga yang terpenting adalah SDM dalam hal ini guru dan pelatih harus kompeten agar tujuan dari spesialisasi misalnya dalam bidang olahraga benar-benar dapat menunjang terwujudnya atlet. Dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler olahraga bisa menjadi sumber bibit-bibit unggul calon olahragawan apabila ditangani oleh pelatih yang kompeten. Proses pembinaan melibatkan usaha pelatih, dengan berbagai cara, untuk secara positif memengaruhi pembelajaran dan pengembangan atlet mereka (Cuhsion dan Kitchen, 2010). Dengan demikian kompetensi pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Bahrin Adelan (2018) yang berjudul “Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pihak pengelola yang bersangkutan di SMA/SMK/MA se-Kecamatan Purwareja Klampok, yang berjumlah 6 orang dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2018. Diperoleh hasil uji coba angket terhadap 10 sekolah di Kecamatan Banjarnegara yaitu nilai validitas 0.757 dengan r-tabel 0.632 dan jumlah item yang gugur sebanyak 11 soal dari

51 soal. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang terbagi dalam 5 kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kecamatan Purwareja Klampok termasuk kategori sedang yaitu dapat diketahui dari perencanaan, pengorganisasian, penentuan tugas dan penentuan anggaran secara keseluruhan cukup baik. Secara rinci, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang sangat rendah, 2 sekolah (33.33%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler yang rendah, 4 sekolah (66.67%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler yang sedang, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang tinggi, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang sangat tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 130.83 pada interval 122.6 –137.4.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Subakti 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 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 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 se-Kabupaten Bantul

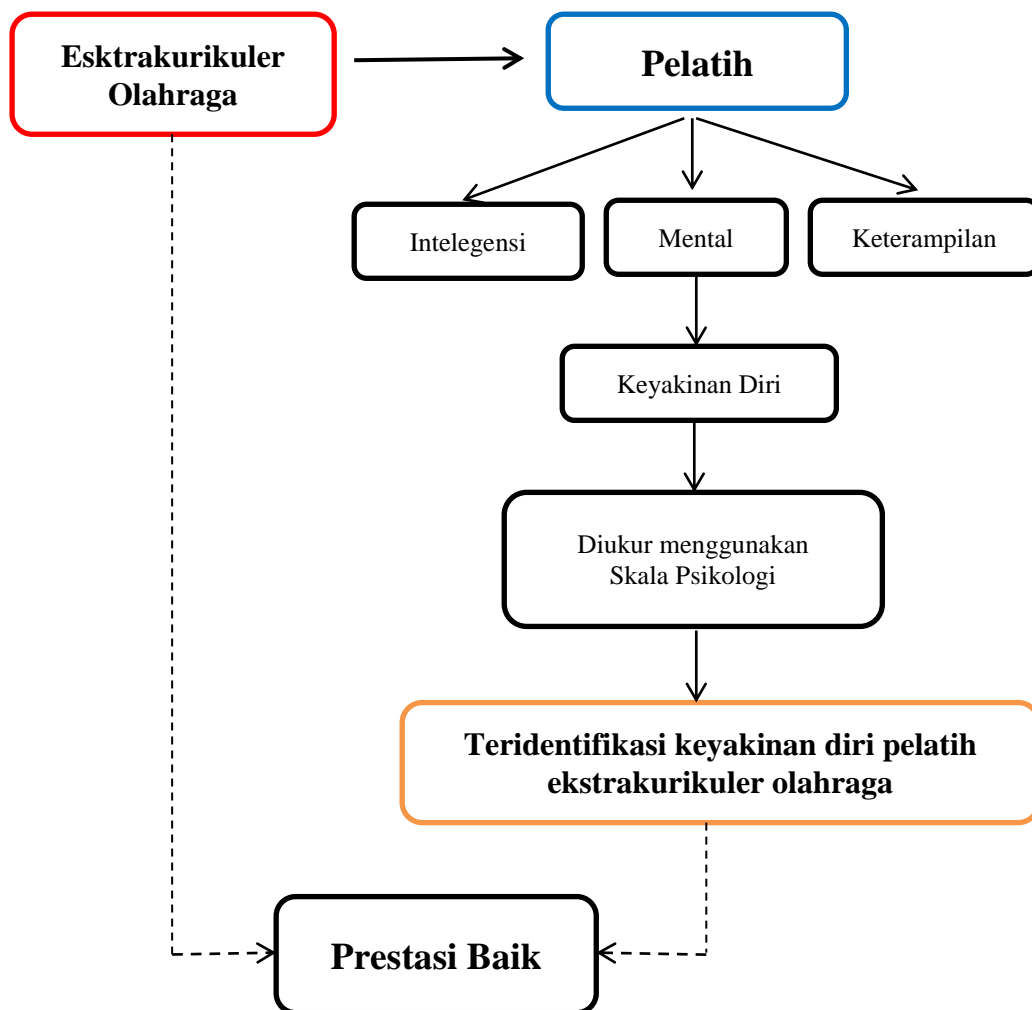
berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00%, “rendah” sebesar 22,50%, “cukup” sebesar 32,50%, “tinggi” sebesar 32,50%, dan “sangat tinggi” sebesar 7,50%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Sekolah biasanya mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih salah satunya seperti ekstrakurikuler yang berorientasi pada olahraga. Biasanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan setiap pekan dan berada di bawah koordinasi bidang kesiswaan. Sayangnya belum banyak sekolah yang benar-benar memanfaatkan program ekstrakurikuler olahraga tersebut sebagai sarana untuk meraih prestasi olahraga. Kebanyakan sekolah masih memandang ekstrakurikuler olahraga sebagai kegiatan rutin yang harus ada untuk melengkapi laporan kinerja bidang kesiswaan. Selain itu tidak sedikit kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang “mati suri” akibat ditinggalkan oleh peminatnya maupun karena tidak tertangani oleh guru atau pelatih cabang olahraga yang kompeten.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan kesiswaan, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya ialah: sepak bola, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, tenis meja, sepak takraw, futsal, dan lain-lain. Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut bisa diatasi. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga

khususnya memiliki adalah sangat strategis. Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih.



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 147) menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman. Definisi operasionalnya yaitu keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri pelatih ekstrakurikuler olahraga sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis yang diukur menggunakan skala psikologi.

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

#### **1. Populasi**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman yang berjumlah 37 orang dari 16 sekolah.

## 2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu populasi yang berjumlah 37 orang diambil semua untuk menjadi sampel. Rincian sampel dalam penelitian ini yaitu:

**Tabel 1. Daftar SMA Negeri se-Kabupaten Sleman**

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah
1	SMA Negeri 1 Cangkringan	Bedoyo	3
2	SMA Negeri 1 Depok	Babarsari	2
3	SMA Negeri 1 Gamping	Tegalyoso	2
4	SMA Negeri 1 Godean	Sidokarto 5	2
5	SMA Negeri 1 Kalasan	Kepatihan Bogem	3
6	SMA Negeri 1 Minggir	Jalan Pakeran	2
7	SMA Negeri 1 Mlati	Cebongan	2
8	SMA Negeri 1 Ngaglik	Yogya Pulowatu	2
9	SMA Negeri 1 Ngemplak	Jangkang-Manisrenggo	3
10	SMA Negeri 1 Pakem	Kaliurang Km 17,5	2
11	SMA Negeri 1 Prambanan	Prambanan – Piyungan	2
12	SMA Negeri 1 Seyegan	Tegl Gentan	2
13	SMA Negeri 1 Sleman	Jalan Magelang Km. 14	3
14	SMA Negeri 2 Sleman	Brayut	3
15	SMA Negeri 1 Tempel	Banjarharjo	2
16	SMA Negeri 1 Turi	Turi -Tempel	2
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Sugiyono (2015: 79), menyatakan bahwa skala psikologi merupakan pengukuran aspek-aspek tingkah laku yang nampak, yang dianggap mencerminkan prestasi, bakat, sikap dan aspek-aspek kepribadian yang lain. Pengukuran psikologi merupakan pengukuran dengan obyek psikologis tertentu. Objek pengukuran psikologi disebut sebagai *psychological attributes* atau *psychological traits*, yaitu ciri yang mewarnai atau melandasi perilaku. Perilaku sendiri merupakan ungkapan atau ekspresi dari ciri tersebut, yang dapat diobservasi. Skala menggunakan skala bertingkat dengan lima alternatif jawaban.

**Tabel 2. Skala Penskoran Angket**

Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
Positif	5	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4	5

SS = Sangat Setuju  
S = Setuju  
R = Ragu-ragu  
TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju

Kisi-kisi instrumen keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih**

Variabel	Faktor	Butir	
		Positif	Negatif
Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman	Motivasi	1, 2	3
	Strategi permainan	5	4, 6
	Teknik	7, 8	9
	Pengembangan karakter	10	11, 12
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Peneliti mencari data guru SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah SMA Negeri se-Kabupaten Sleman yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen skala psikologi 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**

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *one shoot*. Pendapat Ghazali (2011: 48), “*One shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan.” Hasil analisis validitas dan reliabilitas dijelaskan sebagai berikut:

#### **1. Uji Validitas**

Pendapat Arikunto (2015: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ )

pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen**

<b>Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 44;5%)</b>	<b>Keterangan</b>
<b>01</b>	0,546	0,320	Valid
<b>02</b>	0,469	0,320	Valid
<b>03</b>	0,558	0,320	Valid
<b>04</b>	0,836	0,320	Valid
<b>05</b>	0,726	0,320	Valid
<b>06</b>	0,780	0,320	Valid
<b>07</b>	0,889	0,320	Valid
<b>08</b>	0,523	0,320	Valid
<b>09</b>	0,836	0,320	Valid
<b>10</b>	0,612	0,320	Valid
<b>11</b>	0,880	0,320	Valid
<b>12</b>	0,523	0,320	Valid

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa dari 12 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

## **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2015: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2015: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
0,910	12

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean ideal* dan *Standar Deviasi ideal*. Menurut Widoyoko (2014: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Kuat
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Kuat
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman, yang diungkapkan dengan skala psikologi yang berjumlah 12 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor motivasi, strategi permainan, teknik, dan pengembangan karakter. Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 27,00, skor tertinggi (*maksimum*) 47,00, rerata (*mean*) 37,62, nilai tengah (*median*) 36,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 32,00, *standar deviasi* (SD) 5,67. Hasil selengkapnya pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman**

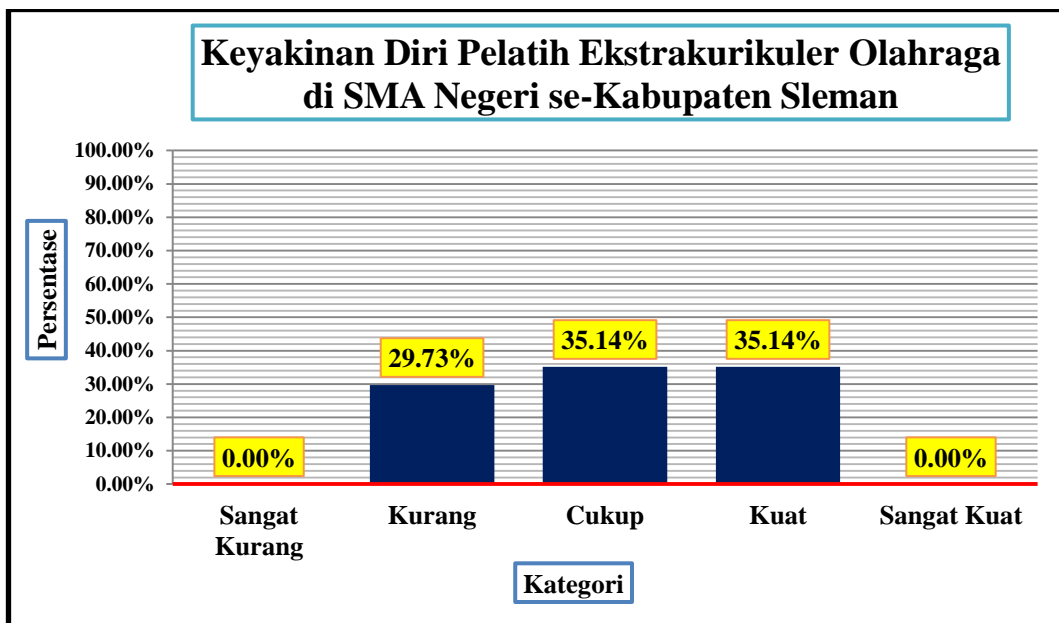
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	37.62
<i>Median</i>	36.00
<i>Mode</i>	32.00
<i>Std, Deviation</i>	5.67
<i>Minimum</i>	27.00
<i>Maximum</i>	47.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$50 < X$	Sangat Kuat	0	0.00%
2	$41 < X \leq 50$	Kuat	13	35.14%
3	$32 < X \leq 41$	Cukup	13	35.14%
4	$23 < X \leq 32$	Kurang	11	29.73%
5	$X \leq 23$	Sangat Kurang	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 29,73% (11 orang), “cukup” sebesar 35,14% (13 orang), “kuat ” sebesar 35,14% (13 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang).

## 1. Faktor Motivasi

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi didapat skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,19, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,56. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Motivasi**

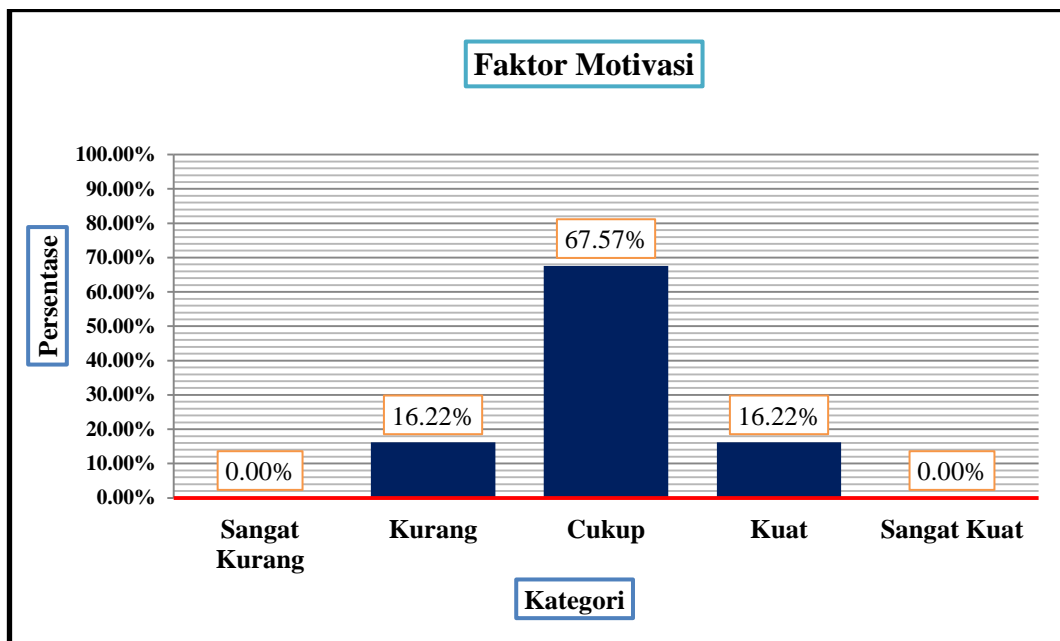
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	9.19
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std, Deviation</i>	1.56
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Faktor Motivasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Kuat	0	0.00%
2	$10 < X \leq 13$	Kuat	6	16.22%
3	$7 < X \leq 10$	Cukup	25	67.57%
4	$4 < X \leq 7$	Kurang	6	16.22%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			37	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Faktor Motivasi**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 16,22% (6 orang), “cukup” sebesar 67,57% (25 orang), “kuat ” sebesar 16,22% (6 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang).

## 2. Faktor Strategi Permainan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan didapat skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,65, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,80. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Strategi Permainan**

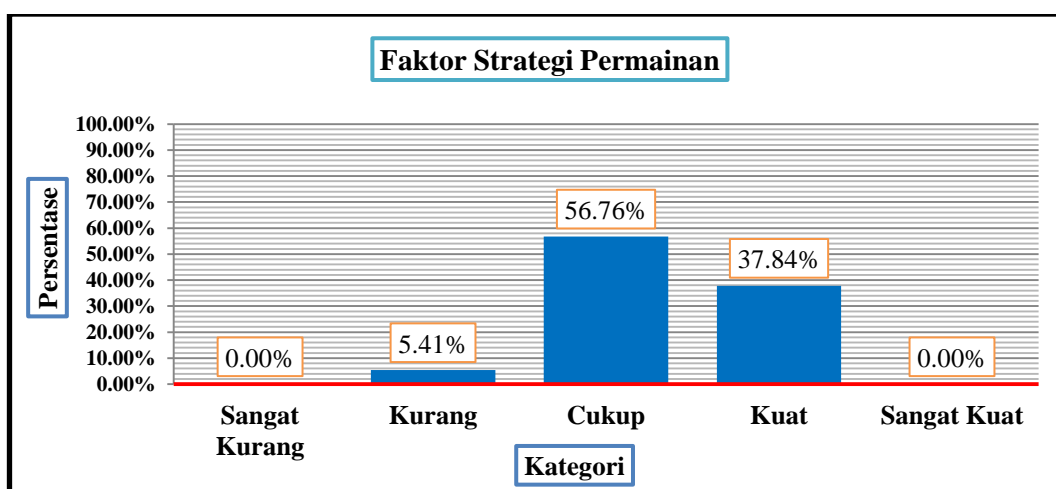
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	9.65
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std, Deviation</i>	1.80
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Strategi Permainan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Kuat	0	0.00%
2	$10 < X \leq 13$	Kuat	14	37.84%
3	$7 < X \leq 10$	Cukup	21	56.76%
4	$4 < X \leq 7$	Kurang	2	5.41%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Strategi Permainan**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 5,41% (2 orang), “cukup” sebesar 56,76% (21 orang), “kuat ” sebesar 37,84% (14 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang).

### 3. Faktor Teknik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,32, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,80. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Teknik**

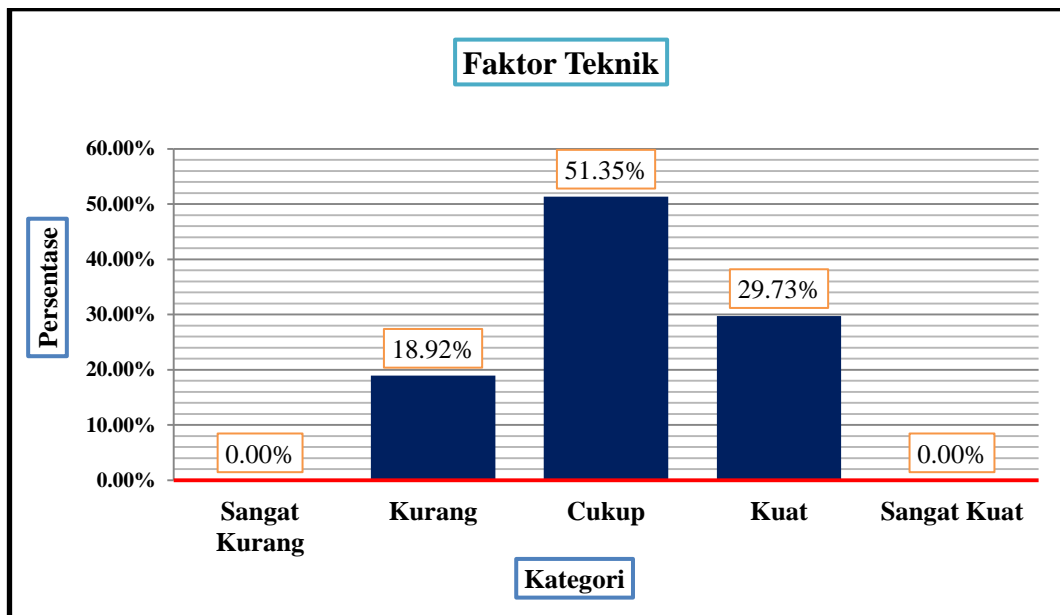
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	9.32
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std, Deviation</i>	1.80
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Teknik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Kuat	0	0.00%
2	$10 < X \leq 13$	Kuat	11	29.73%
3	$7 < X \leq 10$	Cukup	19	51.35%
4	$4 < X \leq 7$	Kurang	7	18.92%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Faktor Teknik**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 18,92% (7 orang), “cukup” sebesar 51,35% (19 orang), “kuat ” sebesar 29,73% (11 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang).

#### 4. Faktor Pengembangan Karakter

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter didapat skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,46, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,50. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Pengembangan Karakter**

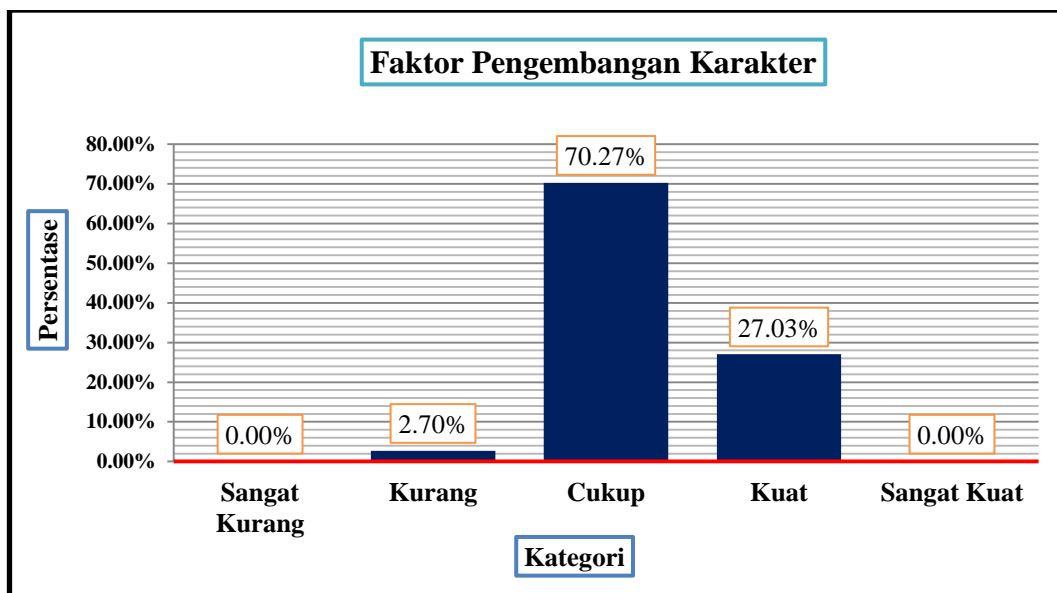
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	9.46
<i>Median</i>	9.00
<i>Mode</i>	9.00
<i>Std, Deviation</i>	1.50
<i>Minimum</i>	6.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Pengembangan Karakter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Kuat	0	0.00%
2	$10 < X \leq 13$	Kuat	10	27.03%
3	$7 < X \leq 10$	Cukup	26	70.27%
4	$4 < X \leq 7$	Kurang	1	2.70%
5	$X \leq 4$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			37	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Faktor Pengembangan Karakter**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 2,70% (1 orang), “cukup” sebesar 70,27% (26 orang), “kuat ” sebesar 27,03% (10 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang).

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di

SMA Negeri se-Kabupaten Sleman dalam kategori cukup. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori cukup dan kuat ada 13 orang atau 35,14%, selanjutnya kategori kurang ada 11 orang atau 29,73%.

Analisis berdasarkan faktor keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman dijelaskan sebagai berikut:

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi pada kategori cukup. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang lebih giat dalam berlatih untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu *“movere”* yang mengandung arti *“to more”* yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komaruddin, 2015). Menurut Hanraham & Andersen (2010: 490) *“motivational processes can be defined by the psychological constructs that energize, direct and regulate achievement behavior”*. Seperti yang dikemukakan bahwa motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak (Husdarta, 2014). Setyobroto dalam Mylsidayu (2015: 22) juga menjelaskan bahwa *“motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia”*.

Pendapat lain dari menurut Komarudin (2015: 24) menyatakan bahwa *“motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran*

upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktifitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Terkait dengan strategi motivasi tersebut Brewer dalam Komaruddin (2015: 33-36) berpendapat ada beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan motivasi atletnya, sebagai berikut:

1) Berikan Penguatan atau Umpan Balik

Teori *operant conditioning* menjelaskan bahwa perilaku bisa dipengaruhi dan dikendalikan dengan serangkaian manipulasi. Pelatih dapat memberikan penguatan umpan balik ketika atlet melakukan perilaku yang positif maupun negatif. Melalui prinsip umpan balik diharapkan atlet akan sungguh-sungguh menerima materi latihan yang disampaikan oleh pelatih. Hasil terkuat yang diperoleh atlet akan menjadi penguat positif, sedangkan atlet yang memperoleh hasil yang kurang kuat akan merasa cemas dan takut.

2) Ciptakan Suasana yang Menyenangkan

Segala kegiatan yang dilakukan oleh atlet harus didasari oleh kesenangan, atlet harus senang melakukan aktivitas rutin yang menjadi tanggung jawabnya. Ketika melakukan latihan yang dijalani tidak jarang akan dijumpai atlet yang merasa jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut pelatih dituntut untuk kreatif dalam menciptakan suasana yang menyenangkan dalam latihan seperti memberikan permainan saat latihan.

3) Melibatkan partisipasi pemain dalam membuat keputusan

Melibatkan atlet dalam membuat keputusan merupakan cara meningkatkan tanggung jawab atlet dalam memutuskan sesuatu terkait dengan peraturan dan

strategi yang harus diterapkan oleh atlet. Ketika atlet diizinkan untuk terlibat dalam memutuskan strategi yang akan diterapkan maka atlet akan termotivasi agar dapat menjadi lebih kuat karena atlet merasa kemampuan yang dimilikinya mendapat pengakuan dari pelatih.

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan pada kategori cukup. Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah Fung (2003) mengidentifikasi tingkat keyakinan diri para pelatih sekolah menengah untuk mendapatkan wawasan tentang perencanaan program persiapan pelatih masa depan. Bagi pandangan pelatih dirinya merasa sangat berhasil apabila aktivitas olahraga yang dibinanya yakin mampu membangun karakter, dan merasa biasa-biasa saja apabila hanya mampu menganbangkan 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, Vargas-Tonsing dan Feltz, 2005) Contoh dalam sampel ekstrakurikuler basket, pelatih dan keyakinan diri melatih juga telah menunjukkan mampu memprediksi kepuasan atlet dan kepuasan pengelolaan pembinaan olahraga umumnya. rilaku pembinaan (Feltz, et al., 1999). Pemibaan keyakinan pelatih sebagai variabel penting selain untuk memahami proses pembinaan juga mendorong penelitian tentang pengembangan pembinaan keyakinan atlet.

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik pada kategori cukup. Pelatih merupakan seorang profesional yang memiliki tugas dan peran sebagai pembimbing, pembina, dan mengarahkan atlet yang memiliki potensi dalam olahraga prestasi untuk meraih prestasi tertinggi. Tenaga pelatih merupakan salah satu unsur pengendali mutu yang menentukan kualitas proses pembinaan prestasi dalam olahraga. Menjadi pelatih berkualitas kuat atau bagus merupakan dambaan dari setiap insan pelatih di tiap cabang olahraga yang ditekuninya. Pelatih memiliki peran strategis dalam penyusunan dan penjabaran pola-pola pembinaan ke dalam bentuk kegiatan fisik yang nyata secara operasional. Ide Penyusunan dan penjabaran pola pembinaan dituangkan dalam program latihan, model latihan. dan sistem evaluasi terhadap proses latihan.

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter pada kategori cukup. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa, mengetahui bakat siswa, dan minat siswa. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran biasa. Sebagai upaya untuk mewujudkan tuju pendidikan nasional dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler diusahakan berhubungan dengan kegiatan/program kurikuler seperti mengembangkan pengetahuan, atau dapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang mengarah pengembangan minat dan bakat siswa, pelaksanaan tidak terbatas hanya di

lingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah (Santoso & Pambudi, 2016: 87).

Wahyudi (2009: 40) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para siswa dapat memilih cabang olahraga yang diminatinya seperti bola voli, bola basket, sepak bola, pencak silat, bulu tangkis, atletik dan lain-lain. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di samping siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan, juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk melakukan pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa, yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat dan percaya diri (Nurchahyo, 2013: 102).

Junanto & Karmanto (2015) mendefinisikan karakter sebagai “Kemampuan untuk jujur, adil, dan sipil, bahkan ketika tidak ada yang mengawasi dan tidak ada orang lain yang berlatih etika.” Ditambahkan Winarni (2011: 138) bahwa karakter dan nilai-nilai moral yang diyakini terkandung dalam aktivitas jasmani dan olahraga tidak dengan sendirinya terinternalisasi dan terproyeksi dalam kehidupan sehari-hari dari pelaku atau partisipan aktivitas jasmani dan olahraga tersebut, melainkan nilai moral yang telah dipilih harus diorganisasikan, dikonstruksi, dan ditransformasikan ke dalam struktur dasar penalaran individu yang berpartisipasi di dalamnya. Menyadari begitu pentingnya penguatan karakter nilai-nilai moral pada anak-anak sejak dini, maka sebagai guru penjas, pelatih

klub olahraga selalu memperhatikan strategi pembelajaran dan pelatihan yang dapat mentransformasikan nilai-nilai moral sebagai wujud tanggung jawab profesi.

Fakta menunjukkan bahwa konsep keyakinan diri dalam konteks olahraga sangat penting bagi pelatih, atlet, dan penonton karena setidaknya ada dua alasan. 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 sangat penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat kuat (Shelangoski, Hambrick, dan Gross, 2014).

Ghufroon & Rini (2011:35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”. Komarudin (2015) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terkuat dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap kuat”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun. Serupa dengan pendapat Satiadarma (Komarudin & Risqi, 2020: 42) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan kuat dalam suatu kinerja olah raga. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga”.

Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Duran-Bush & Salmela (2002: 155) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Barić (2007) menyatakan bahwa 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 (Horton, Baker, & Deakin, 2005: 301).

Pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga. Menurut model efektivitas pembinaan yang dikembangkan oleh Horn (2002: 311), 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. Tapi, pengaruh perilaku pelatih terhadap persepsi diri, motivasi, dan penampilan atlet sebagian dimediasi oleh evaluasi atlet terhadap perilaku dan kompetensi pelatih mereka.

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

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil skala psikologi, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian skala psikologi. Selain itu dalam pengisian skala psikologi diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran skala psikologi penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 29,73% (11 orang), “cukup” sebesar 35,14% (13 orang), “kuat ” sebesar 35,14% (13 orang), dan “sangat kuat ” sebesar 0,00% (0 orang). Hasil tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman pada kategori cukup.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.
2. Guru/Pelatih ekstrakurikuler dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman dengan memperkuat i faktor-faktor yang kurang.

3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi pelatih olahraga dan pihak sekolah supaya lebih memperkuat i kualitasnya dalam hal keyakinan diri.

### **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman.
2. Agar melakukan penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Sleman dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin. (2015). *Administrasi pendidikan*. Bandung: Insan Mandiri.
- Alwison. (2007). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology. from theory to practice*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arnadho. L. (2017). *Pemahaman pelatih tentang prinsip-rinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Baric, R. (2007). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, Volume 41, pp. 2:181-194.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Bullón, F.N, Bueno, M.J.S, & Saz. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, Volume 20, Issue 4, Pages 365-378.
- Cushion, Armour, & Jones. (2006). Locating the coaching process in practice: Models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1):83-99.
- Cushion & Kitchen, W. (2011). Pieere Bourdieu: a theory of (coaching) practice. *The Sociology of sports coaching*. Pp. 40-53.
- Depdikbud. (2013). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Dimiyati. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position?. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1). 74-82.
- 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*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari paralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Feist, G. & Feist, J. (2010). *Teori kepribadian edisi 7 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 4, 765-776.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giges, B., Petitpas, A.J., & Vernacchia, R.A. (2002). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18, 430-444.
- Greenleaf C, Gould D, & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: interviews with Atlanta and Negano US Olympians. *J Appl Sport Psychol*; 13: 154-184.
- Ghufron & Rini (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media.
- Hakasinawati, Widada, & Hanifah. (2017). Pengaruh keyakinan diri, kemampuan pemahaman konsep, motivasi siswa terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, Vol. 2 No. 2.
- Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology a comprehensive guide for student and practitioners (first edit)*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.





- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Nomor 1, Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sports domain. *Advances in Sport Psychology*, pp 309-354.
- Horton, S, Baker, J, & Deakin, J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *International Journal of Sport Psychology*, Volume 36(4):299-319.
- Husdarta. (2014). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Komarudin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). Peran guru pendidikan jasmani dalam sistem pembangunan dan pembinaan olahraga di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Komarudin & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 1-8.
- Martin, Rocchi, M, & Kendellen, K. (2017). A comparative analysis of physical education and non-physical education teachers who coach high school sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume 2 (32).
- Muhammad Bahrudin Adelan. (2018). *Pengelolaan ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan pendidikan nilai*. Bandung: Alfabeta.
- 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. (2015) *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.
- Nurchahyo, F & Hermawan, H.A. (2016). Pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD/MI/ sederajat di wilayah kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12, Nomor 2.
- Onang, U. (2010). *Kepemimpinan dan komunikasi*. Bandung: Alumni.
- Peter, G.N. (2013). *Kepemimpinan: teori dan praktik*. Jakarta: PT Indeks.
- Reza Subakti Aji. (2019). *Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Santoso, N & Pambudi, A.F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12, Nomor 2.
- Shelangoski, B. L., Hambrick, M. E., Gross, J. P., & Weber, J. D. (2014). "Self-efficacy in intercollegiate athletes." *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 7, 17-42.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soekarso, I.P. (2015). *Kepemimpinan: kajian teoritis dan praktis*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Soepardi. (1998). *Coaching dan training*. Jakarta: Proyek Pendidikan STO.
- Subekti, T. (2015). Minat siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Edisi Khusus, 2015.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi & Nurcahyo, F. (2014). Persepsi siswa SMK Negeri 2 Kabupaten Wonosobo terhadap nilai-nilai sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 2.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sullivan PJ & Kent A. (2003). Coaching efficacy as a predictor of leadership style in intercollegiate athletics. *J Appl Sport Psychol*; 15: 1–11.
- Suseno, N.M. (2012). *Pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi dan sebagai pelatih pada mahasiswa*. Yogyakarta: Kementrian Agama Republik Indonesia.
- Sutikno, S. (2009). *Pengelolaan pendidikan*. Bandung: Prospect.
- Usman, M.U. (2013). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Utami, D.Y.E & Kriswanto, E.S. (2019). Hubungan minat olahraga dan psychological well-being terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (2), 41-49.
- Wibowo, Y.A & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widoyoko, E.P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yunus. (1998). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS

	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341</p>
<hr/>	
Nomor : 110/POR/III/2019	13 Maret 2019
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
Yth. Dr. Dimiyati, M.Si. Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama	: HARIAJI WISNU PRATAMA
NIM	: 14601244011
Judul Skripsi	: KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN SLEMAN
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan POR,	
	
Dr. Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001.	
<hr/>	
 	



Lanjutan Lampiran 2.

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
**SMA NEGERI 2 SLEMAN**  
ꦱꦩꦤ꧀ꦤꦺꦒꦼꦫꦶꦱꦺꦤ꧀ꦠꦺꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀

Jalan Noto Sukarjo Brayut Pandowoharjo Sleman Telp (0274) 869774 Fax.(0274) 869775  
Laman : [www.sman2sleman.sch.id](http://www.sman2sleman.sch.id) Email : [smaduaslemansleman@yahoo.co.id](mailto:smaduaslemansleman@yahoo.co.id) Kode Pos : 55512

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
Nomor : 070 / 210 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Sleman, di Brayut, Pandowoharjo Sleman menerangkan bahwa :

Nama : **HARIAJI WISNU PRATAMA**  
NIM : 14601244011  
Tingkat / program : S 1 / Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Sleman**

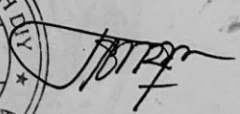
Judul Penelitian :

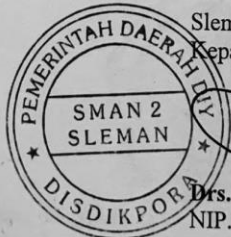
**“ KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI  
SMA NEGERI SE – KABUPATEN SLEMAN ”**

Keterangan : Penelitian berlangsung pada 12 Agustus 2020


Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 14 Agustus 2020  
Kepala Sekolah,

  
**Drs. SUHARTO, M.Pd**  
NIP. 196304061988031008



Lanjutan Lampiran 2.

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. SLEMAN  
SMA NEGERI 1 MLATI**  
*ꦑꦼꦧꦺꦁꦤ꧀ꦠꦺꦒꦺꦢꦶꦩꦭꦠꦶꦱꦼꦩꦤ꧀ꦲꦶꦏꦂꦠ*  
Cebongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55286  
Telepon (0274) 865856, Faksimile (0274) 865856  
Website: www.sman1mlati.sch.id, E-mail: smasatumlati@yahoo.co.id

---

**SURAT KETERANGAN**

No : 070/0278

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:



Nama : MUHAMAD ROMDONI, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 19681206 199412 1 002  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Mlati

Menerangkan bahwa :

Nama : HARIAJI WISNU PRATAMA  
NIM : 14601244011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi – S1  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

mahasiswa tersebut diatas telah Melaksanakan Penelitian di SMA N 1 Mlati dengan judul KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI SE - KABUPATEN SLEMAN.

Demikian Informasi surat keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Agustus 2020  
Kepala Sekolah,  
  
  
MUHAMAD ROMDONI, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19681206 199412 1 002

Lanjutan Lampiran 2.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB.SLEMAN  
SMAN 1 SEYEGAN

ꦱꦩꦤ꧀ꦠꦺꦱꦼꦒꦤ꧀ꦠꦱꦼꦒꦏꦸꦱꦼꦩꦤꦶꦱꦶꦏꦸꦭꦺꦫꦁ

Alamat : Tegal Gentan, Margoagung, Seyegan, Sleman, Yogyakarta 55561  
Telepon (0274) 4364733 Faksimile (0274) 4364742  
Website : www.sman1seyegan.sch.id, Email : sman1\_seyegan@yahoo.co.id.

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421/0251

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

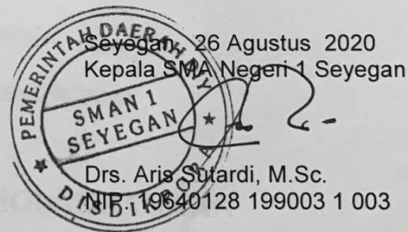
- a. Nama : Drs. Aris Sutardi, M.Sc.
- b. NIP : 19640128 199003 1 003
- c. Pangkat, Gol : Pembina, IV/a
- d. Jabatan : Kepala Sekolah
- e. Unit Kerja : SMA Negeri 1 Seyegan

dengan ini menerangkan bahwa:

- a. Nama : HARIAJI WISNU PRATAMA
- b. NIM : 14601244011
- c. Tingkat/Program : S1 / Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi
- d. Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Seyegan pada tanggal 26 Agustus 2020 dengan judul "KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI SE-KABUPAEN SLEMAN".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Angket Untuk Pelatih

**INSTRUMEN KEYAKINAN DIRI PELATIH  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**



Oleh

Tim Peneliti

Jurusan Pendidikan Olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2020**

<b>Instrumen Untuk PELATIH</b>
------------------------------------

**SKALA EFIKASI DIRI**  
**Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan**  
**Ekstrakurikuler Olahraga**

=====

**Data Demografik Responden**

Nama*)	:	
Asal Sekolah	:	
Olahraga Eskul yang diikuti	:	

\*) Jika keberatan boleh tidak diisi

- Mohon untuk diberi tanda silak (X) pada setiap pertanyaan dibawah 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  
 6-10 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 lanjutkan 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**  
**Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan**  
**Ekstrakurikuler Olahraga**

---

**A. Petunjuk Pengisian**

1. Skala ini terdiri dari 12 pernyataan.
2. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian silanglah (X) huruf **STS, TS, R, S, SS** pada kotak yang tersedia di belakang masing-masing pernyataan, sesuai 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 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 Pernyataan	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.					
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 dalam pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik					
7	Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya					
8	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera bahwa ide itu ada 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.					

**Terima Kasih**  
**Bapak dan Ibu telah mengisi Skala ini dengan jujur.**

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Motivasi			Strategi permainan			Teknik			Pengembangan karakter			Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	44
2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	43
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	43
5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
6	4	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	41
7	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	32
8	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	32
9	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	31
10	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	31
11	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
12	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
13	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	42
14	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
15	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	34
16	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
17	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	41
18	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	32
19	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	42
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
23	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	34

24	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	35
25	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	37
26	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	40
27	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47
28	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	27
29	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	46
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
31	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	45
32	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	43
33	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	45
34	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	29
35	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	45
36	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	42
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	72.0270	121.805	.546	.758
BUTIR 02	72.1892	121.213	.469	.758
BUTIR 03	72.3243	120.281	.558	.755
BUTIR 04	72.0270	114.527	.836	.739
BUTIR 05	72.1351	117.065	.726	.746
BUTIR 06	71.9189	116.799	.780	.745
BUTIR 07	71.8919	116.877	.889	.744
BUTIR 08	72.4865	119.257	.523	.753
BUTIR 09	72.0270	114.527	.836	.739
BUTIR 10	72.4324	118.141	.612	.750
BUTIR 11	71.8919	116.988	.880	.745
BUTIR 12	71.9459	121.608	.523	.758
Total	37.6216	32.131	1.000	.910

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	12

Lampiran 6. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
<b>36</b>	<b>0.320</b>	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Keyakinan diri pelatih	Motivasi	Strategi permainan	Teknik	Pengembangan karakter
N	Valid	37	37	37	37	37
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		37.62	9.19	9.65	9.32	9.46
Median		36.00	9.00	9.00	9.00	9.00
Mode		32.00	9.00	8.00	8.00	9.00
Std. Deviation		5.67	1.56	1.80	1.80	1.50
Minimum		27.00	6.00	6.00	7.00	6.00
Maximum		47.00	12.00	12.00	12.00	12.00
Sum		1392.00	340.00	357.00	345.00	350.00

**Keyakinan diri pelatih**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	1	2.7	2.7	2.7
	29	1	2.7	2.7	5.4
	31	2	5.4	5.4	10.8
	32	7	18.9	18.9	29.7
	34	2	5.4	5.4	35.1
	35	3	8.1	8.1	43.2
	36	3	8.1	8.1	51.4
	37	2	5.4	5.4	56.8
	40	1	2.7	2.7	59.5
	41	2	5.4	5.4	64.9
	42	3	8.1	8.1	73.0
	43	3	8.1	8.1	81.1
	44	1	2.7	2.7	83.8
	45	3	8.1	8.1	91.9
	46	2	5.4	5.4	97.3
	47	1	2.7	2.7	100.0
	Total		37	100.0	100.0

**Motivasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	2	5.4	5.4	5.4
	7	4	10.8	10.8	16.2
	8	3	8.1	8.1	24.3
	9	14	37.8	37.8	62.2
	10	8	21.6	21.6	83.8
	11	2	5.4	5.4	89.2
	12	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

**Strategi permainan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	2.7	2.7	2.7
	7	1	2.7	2.7	5.4
	8	11	29.7	29.7	35.1
	9	8	21.6	21.6	56.8
	10	2	5.4	5.4	62.2
	11	4	10.8	10.8	73.0
	12	10	27.0	27.0	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

**Teknik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	7	18.9	18.9	18.9
	8	8	21.6	21.6	40.5
	9	6	16.2	16.2	56.8
	10	5	13.5	13.5	70.3
	11	4	10.8	10.8	81.1
	12	7	18.9	18.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

**Pengembangan karakter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	2.7	2.7	2.7
	8	10	27.0	27.0	29.7
	9	11	29.7	29.7	59.5
	10	5	13.5	13.5	73.0
	11	5	13.5	13.5	86.5
	12	5	13.5	13.5	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Lampiran 8. Menghitung PAN Ideal

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Kuat
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Kuat
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Skor maks ideal	$= 12 \times 5 = 60$
Skor min ideal	$= 12 \times 1 = 12$
Mi	$= \frac{1}{2} (60 + 12) = 36$
Sbi	$= \frac{1}{6} (60 - 12) = 8$
Sangat Kuat	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $36 + (1,8 \times 8) < X$ : <b><math>50 &lt; X</math></b>
Kuat	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $36 + (0,6 \times 8) < X \leq 36 + (1,8 \times 8)$ : <b><math>41 &lt; X \leq 50</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $36 - (0,6 \times 8) < X \leq 36 + (0,6 \times 8)$ : <b><math>32 &lt; X \leq 41</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $36 - (1,8 \times 8) < X \leq 36 - (0,6 \times 8)$ : <b><math>23 &lt; X \leq 32</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 36 - (1,8 \times 8)$ : <b><math>X \leq 23</math></b>

## FAKTOR MOTIVASI

Skor maks ideal	$= 3 \times 5 = 15$
Skor min ideal	$= 3 \times 1 = 3$
Mi	$= \frac{1}{2} (15 + 3) = 9$
Sbi	$= \frac{1}{6} (15 - 3) = 2$
Sangat Kuat	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $9 + (1,8 \times 2) < X$ : <b><math>13 &lt; X</math></b>
Kuat	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $9 + (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (1,8 \times 2)$ : <b><math>10 &lt; X \leq 13</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $9 - (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (0,6 \times 2)$ : <b><math>7 &lt; X \leq 10</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $9 - (1,8 \times 2) < X \leq 9 - (0,6 \times 2)$ : <b><math>4 &lt; X \leq 7</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 9 - (1,8 \times 2)$ : <b><math>X \leq 4</math></b>

## FAKTOR STRATEGI PERMAINAN

Skor maks ideal	$= 3 \times 5 = 15$
Skor min ideal	$= 3 \times 1 = 3$
Mi	$= \frac{1}{2} (15 + 3) = 9$
Sbi	$= \frac{1}{6} (15 - 3) = 2$
Sangat Kuat	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $9 + (1,8 \times 2) < X$ : <b><math>13 &lt; X</math></b>
Kuat	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $9 + (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (1,8 \times 2)$ : <b><math>10 &lt; X \leq 13</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $9 - (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (0,6 \times 2)$ : <b><math>7 &lt; X \leq 10</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $9 - (1,8 \times 2) < X \leq 9 - (0,6 \times 2)$ : <b><math>4 &lt; X \leq 7</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 9 - (1,8 \times 2)$ : <b><math>X \leq 4</math></b>

## FAKTOR TEKNIK

Skor maks ideal	$= 3 \times 5 = 15$
Skor min ideal	$= 3 \times 1 = 3$
Mi	$= \frac{1}{2} (15 + 3) = 9$
Sbi	$= \frac{1}{6} (15 - 3) = 2$
Sangat Kuat	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $9 + (1,8 \times 2) < X$ : <b><math>13 &lt; X</math></b>
Kuat	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $9 + (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (1,8 \times 2)$ : <b><math>10 &lt; X \leq 13</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $9 - (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (0,6 \times 2)$ : <b><math>7 &lt; X \leq 10</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $9 - (1,8 \times 2) < X \leq 9 - (0,6 \times 2)$ : <b><math>4 &lt; X \leq 7</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 9 - (1,8 \times 2)$ : <b><math>X \leq 4</math></b>

## FAKTOR PENGEMBANGAN KARAKTER

Skor maks ideal	$= 3 \times 5 = 15$
Skor min ideal	$= 3 \times 1 = 3$
Mi	$= \frac{1}{2} (15 + 3) = 9$
Sbi	$= \frac{1}{6} (15 - 3) = 2$
Sangat Kuat	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $9 + (1,8 \times 2) < X$ : <b><math>13 &lt; X</math></b>
Kuat	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $9 + (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (1,8 \times 2)$ : <b><math>10 &lt; X \leq 13</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $9 - (0,6 \times 2) < X \leq 9 + (0,6 \times 2)$ : <b><math>7 &lt; X \leq 10</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $9 - (1,8 \times 2) < X \leq 9 - (0,6 \times 2)$ : <b><math>4 &lt; X \leq 7</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 9 - (1,8 \times 2)$ : <b><math>X \leq 4</math></b>

Lampiran 9. Daftar Sekolah

**Daftar SMA Negeri dan Swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta**

<b>No</b>	<b>Nama Sekolah</b>	<b>Alamat</b>	<b>Kecamatan</b>
1	SMA NEGERI 1 CANGKRINGAN	Bedoyo	Cangkringan
2	SMA NEGERI 1 DEPOK	Babarsari	Depok
3	SMA NEGERI 1 GAMPING	Tegalyoso	Gamping
4	SMA NEGERI 1 GODEAN	Sidokarto 5	Godean
5	SMA NEGERI 1 KALASAN	Kepatihan Bogem	Kalasan
6	SMA NEGERI 1 MINGGIR	Jalan Pakeran	Minggir
7	SMA NEGERI 1 MLATI	Cebongan	Mlati
8	SMA NEGERI 1 NGAGLIK	Yogya Pulowatu	Ngaglik
9	SMA NEGERI 1 NGEMPLAK	Jangkang- Manisrenggo	Ngemplak
10	SMA NEGERI 1 PAKEM	Kaliurang Km 17,5	Pakem
11	SMA NEGERI 1 PRAMBANAN	Prambanan – Piyungan	Prambanan
12	SMA NEGERI 1 SEYEGAN	Tegl Gentan	Seyegan
13	SMA NEGERI 1 SLEMAN	Jalan Magelang Km. 14 Medari	Sleman
14	SMA NEGERI 2 SLEMAN	Brayut	Sleman
15	SMA NEGERI 1 TEMPEL	Banjarharjo	Tempel
16	SMA NEGERI 1 TURI	Turi -Tempel	Turi