

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

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


Disusun Oleh:

Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

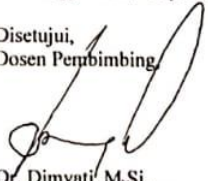
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 12 April 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Dimiyati, M.Si.  
NIP 19670127 199203 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Subakti Aji  
NIM : 15601241152  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga  
SMA Se-Kabupaten Bantul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 April 2019  
Yang Menyatakan,



Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA  
SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 April 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Dimiyati, M.Si.

Ketua Penguji

Ermawan Susanto, M.Pd.

Sekretaris Penguji

Joko Purwanto, M.Pd.

Penguji Utama

29/4/2019

29/4/2019

29/4/2019

Yogyakarta, 2 Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 0016

## **MOTTO**

1. Jika kamu menginginkan sesuatu, kamu akan menemukan caranya. Namun jika tak serius, kamu hanya akan mendapatkan alasannya (Jim Rohn)
2. Kegagalan terjadi karena kamu terlalu banyak berencana, tapi sedikit dalam berpikir.
3. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu.
4. Jadikanlah hidupmu lebih bermakna.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusuk selain doa yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Untuk kakakku yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini, cinta kalian adalah memberikan kobaran semangat yang menggebu, terimakasih dan sayangku untuk kalian.

# **KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:**

Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

## **ABSTRAK**

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%.

Kata kunci: keyakinan diri, pelatih ekstrakurikuler olahraga, SMA se-Kabupaten Bantul

## **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 SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul“ 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 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. Guntur, M.Pd., 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 Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Se-Kabupaten Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Staf dan Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Semi dan Ibu Sukapti, kedua kakakku Utami Nur Jannah dan Restu Damar Jati, serta keluargaku yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan moril dan materil selama mengerjakan skripsi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.



8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

9. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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, 12 April 2019  
Penulis,



Reza Subakti Aji  
NIM. 15601241152

## 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 .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Pelatih.....	9
2. Urgensi Kompetensi Pelatih .....	31
3. Hubungan Pelatih dan Kesuksesan Atlet.....	32
4. Keyakinan Diri Pelatih .....	34
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	41
B. Penelitian yang Relevan.....	50
C. Kerangka Berpikir .....	52
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	55
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	57
F. Validitas dan Reliabilitas .....	59
G. Teknik Analisis Data .....	60

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Karakteristik Responden .....	62
2. Analisis Keyakinan Diri Pelatih.....	68
B. Pembahasan .....	89
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	93
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	94
B. Implikasi.....	94
C. Saran .....	94
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	96
 <b>LAMPIRAN</b> .....	100

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan .....	27
Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir .....	54
Gambar 3. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Gambar 4. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Usia.....	63
Gambar 5. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler.....	64
Gambar 6. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Mengikuti Pelatihan .....	65
Gambar 7. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan .....	66
Gambar 8. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan .....	67
Gambar 9. Diagram Lingkaran Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.....	69
Gambar 10. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Motivasi.....	71
Gambar 11. Diagram Lingkungan Analisis Pernyataan Butir Nomor 1.....	72
Gambar 12. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 2 .....	73
Gambar 13. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 3 .....	74
Gambar 14. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Strategi Permainan ...	76
Gambar 15. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 4 .....	77

Gambar 16. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 5 .....	78
Gambar 17. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 6 .....	79
Gambar 18. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Teknik.....	81
Gambar 19. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 7 .....	82
Gambar 20. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 8 .....	83
Gambar 21. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 9 .....	84
Gambar 22. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter .....	85
Gambar 23. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 10 .....	86
Gambar 24. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 11 .....	88
Gambar 25. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 12 .....	89

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian .....	56
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih .....	58
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	60
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	60
Tabel 5. Norma Penilaian .....	61
Tabel 6. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Usia .....	63
Tabel 8. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler .....	64
Tabel 9. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Mengikuti Pelatihan .....	65
Tabel 10. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan.....	66
Tabel 11. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan ...	67
Tabel 12. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.....	68
Tabel 13. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.....	69
Tabel 14. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Motivasi .....	70
Tabel 15. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Motivasi .....	70
Tabel 16. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 1 .....	71
Tabel 17. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 2.....	73

Tabel 18.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 3.....	74
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Strategi Permainan .....	75
Tabel 20.	Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Strategi Permainan.....	75
Tabel 21.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 4.....	76
Tabel 22.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 5.....	78
Tabel 23.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 6.....	79
Tabel 24.	Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Teknik.....	80
Tabel 25.	Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Teknik .....	80
Tabel 26.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 7.....	81
Tabel 27.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 8.....	82
Tabel 28.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 9.....	83
Tabel 29.	Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter.....	85
Tabel 30.	Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter.....	85
Tabel 31.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 10.....	86
Tabel 32.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 11 .....	87
Tabel 33.	Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 12.....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Izin Observasi.....	101
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi Ahli 1.....	102
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli 1 .....	103
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Ahli 2.....	105
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli 2 .....	106
Lampiran 6. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas.....	108
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	109
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah DIY .....	110
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	111
Lampiran 10. Instrumen Keyakinan Diri .....	113
Lampiran 11. Daftar Nama Pelatih untuk Uji Coba .....	117
Lampiran 12. Data Uji Coba .....	118
Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	120
Lampiran 14. Tabel r.....	121
Lampiran 15. Data Karakteristik Responden .....	122
Lampiran 16. Data Karakteristik Responden .....	124
Lampiran 17. Analisis Karakteristik Responden .....	126
Lampiran 18. Data Penelitian .....	128
Lampiran 19. Deskriptif Statistik .....	130
Lampiran 20. Deskriptif Statistik Tiap Butir.....	133
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian.....	137





## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Fungsi sekolah selain sebagai tempat para siswa belajar juga merupakan tempat bagi siswa untuk melakukan aktivitas olahraga, tentunya di luar jam sekolah yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan olahraga di Indonesia masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1998: 10) bahwa ada empat dasar tujuan manusia dalam melakukan olahraga saat ini yaitu: (a) melakukan olahraga untuk rekreasi; (b) tujuan pendidikan; (c) mencapai tingkat kesegaran jasmani; (d) mencapai sasaran tertentu.

Upaya menggapai prestasi yang baik harus dilakukan pembinaan mulai dari usia dini. Untuk mencapai prestasi yang tinggi perlu proses dan pengolahan kepelatihan secara ilmiah terhadap bibit atlet yang unggul pada umur-umur tertentu. Atlet muda berbakat dapat ditemukan di sekolah-sekolah (SD, SMP, SMA), klub, pemuda dan kampung-kampung. Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk

mencapai tujuan keolahragaan nasional. 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. 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: 366).

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: 47) 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 bolabasket, 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. Durand & Salmela (2002) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Barić (2007: 183) 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). Giges, Petipas, & Vernacchia (2002: 432) 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.

Dengan demikian 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: 84) 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 (Chusion & 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. 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. 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. Atas latar belakang ini menarik untuk mengkaji dua variabel itu, apakah secara teoretis ada saling keterkaitan atau tidak dalam konteks pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul”.

## **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 Bantul banyak mengalami berbagai keterbatasan.
3. Rendahnya tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga.
4. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.

### **C. Batasan masalah**

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

### **D. Rumusan Masalah**

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

### **E. Tujuan Penelitian**

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

### **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. Deskripsi 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. 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.

Sukadiyanto dalam 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”.

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. 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 Wats & Wats dalam Irianto, (2002: 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 (2002: 16), menyatakan “tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya”. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma

agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2002: 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

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

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

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

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

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

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

Tugas pelatih tidak hanya di pinggir lapangan saja, terkadang seorang pelatih harus ikut bermain atau memberikan teknik-teknik yang benar kepada

atletnya. Disamping 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 dilapangan dengan dinamis dan penuh energi

#### 8) Humor

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

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

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 menggembarakan 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

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

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

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

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

Sebagai pelatih juga harus memberikan perhatian pribadi kepada olahragawan yang dilatihnya, olahragawan akan senang apabila mendapat perhatian pribadi dari pelatih dan mereka 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

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

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

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 di kritik bila kalah

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

#### 5) Imajinasi Seorang Pelatih

Dalam kepelatihan seorang pelatih perlu imajinasi untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Imajinasi merupakan kemampuan daya ingatan dalam membentuk khayalan tentang objek yang tidak nampak. Dalam hal ini pelatih olahraga sering menghabiskan waktu untuk berimajinasi dalam hal strategi permainan, taktik bermain, strategi pertahanan, teknik, dan metode latihan yang baru maupun yang lebih canggih. Untuk itu pelatih olahraga yang mempunyai imajinasi baik biasanya akan membuat tim menjadi tangguh dan dapat mencapai prestasi maksimal.

#### 6) Mengisukan Orang

Dalam dunia kepelatihan seorang pelatih harus pandai dalam menyaring informasi-informasi yang baik. Usahakan seorang pelatih untuk tidak mengisukan

orang lain. Dalam hal ini jangan sampai seorang pelatih melakukan perbuatan yang tidak semestinya, termasuk menjelekkkan atau menceritakan kekurangan-kekurangan yang dimiliki olahragawan maupun pelatih yang lain kepada orang lain.

#### 7) Menggunakan Wewenang

Dalam setiap melatih cabang olahraga tertentu seorang pelatih tidak boleh untuk menggunakan wewenang demi kepentingan pribadinya. Dalam hal ini seorang pelatih dapat dikatakan melakukan perbuatan menyimpang apabila telah menerima suatu materi ataupun hadiah dari seseorang demi seseorang tersebut dapat mencapai tujuan tertentu ataupun bisa masuk ke klub inti pelatih tersebut.

#### 8) Larangan Dalam Berjudi

Bukan rahasia umum lagi bila di dunia olahraga sering terjadi perbuatan judi. Namun kegiatan ini sangat tidak diperbolehkan dan termasuk dalam hal penyimpangan. Bila ketahuan pun maka sanksinya akan berat. Jangan sampai seorang pelatih melakukan tindakan tersebut karena akan melanggar kode etik pelatih. Selain itu seorang pelatih harus melarang atletnya dalam bermain judi, seperti disogok untuk mengalah saat pertandingan dan harus menghukumnya secara tegas dan berat

Dari beberapa peran dan tugas pelatih diatas dapat disimpulkan bahwa peran dan tugas pelatih tidaklah mudah dan sedikit. Dari mulai memiliki pengetahuan yang luas sampai dengan kesehatan yang prima. Disamping 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

Pate, at. al, (dalam Dwijowinoto, 1993: 12-13), menyatakan gaya kepemimpinan pelatih kepemimpinan otoriter, yaitu sebagai berikut:

- a) Menggunakan kekuasaan untuk mengendalikan orang lain.
- b) Memerintah yang lain dalam kelompok.
- c) Berusaha semua dikerjakan menurut keyakinannya.
- d) Bersikap tidak mengorbankan orang.
- e) Menghukum anggota yang mengabaikan atau menyimpang.
- f) Memutuskan pembagian pekerjaan.
- g) Memutuskan pekerjaan bagaimana dilakukan.
- h) Memutuskan kebenaran ide.

Sutarto (1991: 73) menyatakan gaya kepemimpinan otoriter memiliki ciri-ciri yaitu:

- a) Wewenang mutlak terpusat pada pemimpin;
- b) Keputusan dibuat oleh pemimpin;
- c) Kebijaksanaan selalu dibuat oleh pemimpin;
- d) Komunikasi berlangsung satu arah dari pemimpin ke bawahan;
- e) Pengawasan terhadap sikap tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahannya dilakukan secara ketat;
- f) Prakarsa harus datang dari pemimpin;
- g) Tidak ada kesempatan dari bawahan untuk memberikan saran;
- h) Tugas-tugas dari bawahan diberikan secara instruktif;
- i) Lebih banyak kritik dari pada pujian;
- j) Pimpinan menuntut prestasi sempurna dari bawahan tanpa syarat;
- k) Cenderung adanya paksaan, ancaman dan hukuman;
- l) Kasar dalam bersikap;

- m) Kaku dalam bersikap;
- n) Tanggung jawab keberhasilan organisasi hanya dipikul oleh pimpinan.

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 (2002: 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. Pemimpin 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

Pate, at. all, (dalam Dwijowinoto, 1993: 12-13), menyatakan gaya kepemimpinan pelatih kepemimpinan demokratis, yaitu sebagai berikut:

- a) Bersikap ramah dan bersahabat.
- b) Memberikan kelompok sebagai keseluruhan membuat rencana.
- c) Mengizinkan anggota-anggota kelompok untuk berinteraksi tanpa izin.
- d) Menerima saran-saran.
- e) Berbicara sedikit lebih banyak dari rata-rata anggota kelompok.

Gaya kepemimpinan ini menurut Sutarto (1991: 75-76) berciri sebagai

berikut:

- a) Wewenang pemimpin tidak mutlak;
- b) Pemimpin bersedia melimpahkan sebagiann wewenangnya kepada orang lain;
- c) Keputusan dibuat bersama antara pemimmpin dan bawahan;
- d) Kebijaksanaan dibuat bersama pemimpin dan bawahan;
- e) Komunikasi berlangsung dengan baik, baik yang terjadi antara pemimpin dan bawahan maupun antara sesama bawahan;
- f) Pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahan dilakukan secara wajar;
- g) Prakarsa dapat datang dari pemimpin maupun bawahan;
- h) Banyak kesempatan bagi bawahan untuk menyampaikan saran, pertimbangan, atau pendapat;
- i) Tugas-tugas kepada bawahan diberikan dengan lebih bersifat permintaan bukan instruksi;
- j) Pujian dan kritik seimbang;
- k) Pimpinan mendorong prestasi sempurna para bawahan dalam batas kemampuan secara wajar;
- l) Pimpinan memperhatikan perasaan dalam bersikap dan bertindak;
- m) Pemimpin memperhatikan kesetiaan para bawahan secara wajar;
- n) Terdapat suasana saling percaya, saling hormat, saling menghargai;
- o) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul bersama pimpinan dan bawahan.

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 melaksanakannya dengan penuh kesadaran. Di sini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota.

Penerapan gaya kepemimpinan demokratis dapat mendatangkan keuntungan antara lain berupa keputusan serta tindakan yang lebih objektif, tumbuhnya rasa ikut memiliki, serta terbinanya moral yang tinggi. Kelemahan



gaya ini antara lain lamban, rasa tanggung jawab kurang, keputusan yang dibuat bukan merupakan keputusan terbaik (Sutarto, 1991: 77).

Irianto (2002: 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.

Jadi 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. Ciri kepemimpinan ini seperti yang ditulis oleh Sutarto (1991: 77-78) adalah sebagai berikut:

- a) Pemimpin melimpahkan wewenang sepenuhnya kepada bawahan;
- b) Keputusan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- c) Kebijakan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- d) Pimpinan hanya berkomunikasi apabila diperlukan oleh bawahan;
- e) Hampir tidak ada pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan, atau kegiatan yang dilakukan oleh para bawahan;
- f) Prakarsa selalu datang dari para bawahan;
- g) Hampir tidak ada pengarahan dari pimpinan;
- h) Peranan pemimpin sangat sedikit dalam kegiatan kelompok;
- i) Kepentingan pribadi lebih utama dari kepentingan kelompok;

j) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul orang perorang.

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 pendapat ahli 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 (2002: 24-25) menyatakan komunikasi hendaknya dilakukan:

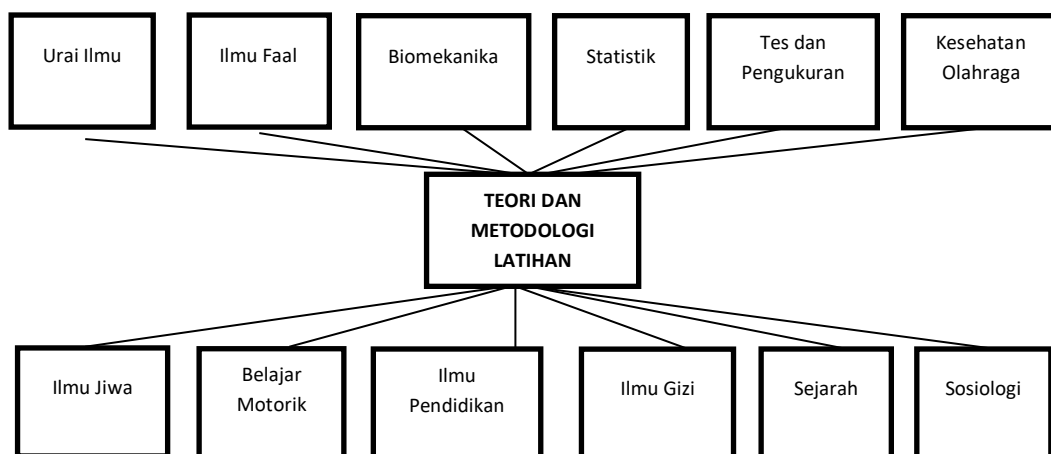
- 1) Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segera terjawab.
- 2) Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat 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, 2002: 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.

#### e. Pengetahuan Pelatih

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



**Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan (Bempa, 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.

#### **f. 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.

Soepardi (1998: 11) menyatakan 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) menyatakan 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. Irianto (2002: 17-18), menyatakan 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. Urgensi Kompetensi Pelatih**

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 baik 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.

Dalam upayanya untuk mengembangkan bakat atlet dalam olahraga prestasi, sehingga dapat mencapai prestasi maksimal. Seorang pelatih dituntut untuk memiliki kemampuan untuk merancang dan menyusun program latihan yang tepat, menciptakan dan memilih beberapa model latihan, serta menerapkan sistem evaluasi yang akurat terhadap proses latihan. Dengan demikian menjadi pelatih yang berkualitas dalam olahraga adalah sesuatu keniscayaan guna meraih prestasi.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai beberapa kompetensi yang harus dimiliki seorang pelatih untuk menjadi profesional, yaitu (1) Penghayatan terhadap etika profesi; (2) Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan; (3) Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga; (4) Penguasaan strategi belajar-mengajar atau melatih, dan (5) Keterampilan sosial, meliputi kemampuan



bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain, memberikan umpan balik yang efektif, dan memimpin.

Sangat berperannya seorang pelatih dalam mengelola atletnya untuk berprestasi tinggi, merupakan bagian tak terpisahkan antara perhatian dan pemikiran yang sangat penting untuk menciptakan model *reinforcement* yang positif dan signifikan (meningkat tajam). Melalui pengalaman seorang pelatih berkualitas, maka akan memberikan efek positif terhadap pencapaian prestasi atlet secara progresif. Dengan pengalaman pelatih yang sudah malang melintang di jagat kepelatihan, mengindikasikan bahwa kualitas latihan akan lebih baik. Hal tersebut juga berdampak positif terhadap kualitas proses dan hasil latihan, yang berefek pada prestasi atletnya dalam olahraga prestasi. Termasuk pembinaan prestasi olahraga di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dari penjelasan ini bisa disimpulkan bahwa untuk menjadi pelatih berkualitas dalam olahraga prestasi, membutuhkan beberapa kompetensi yang harus dikuasai pelatih. Mulai dari kompetensi keilmuan olahraga dan pengalaman menangani beberapa atlet yang dibinanya.

### **3. Hubungan Pelatih dengan Kesuksesan Atlet**

Seorang pelatih mempunyai hubungan yang sangat penting dengan kesuksesan atlet. Atlet tidak akan bisa berkembang kemampuannya dan sulit mencapai prestasi yang tinggi bila tidak ada pelatih. Atlet akan sukar untuk merasakan kesalahan Teknik maupun gerakan yang salah saat latihan dan bertanding dilapangan, karena atlet tidak dapat melihat kesalahan tersebut. Oleh sebab itu pelatih adalah sosok yang penting bagi atlet. Artinya atlet perlu

bimbingan dan pengawasan pelatih untuk menunjang kemampuan serta mencapai prestasi yang tinggi.

Pate, dkk dalam Mylsidayu & Kurniawan, (2015: 10) menyatakan pelatih adalah seorang professional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Sukadiyanto (2011: 29) menyatakan atlet adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Tite Juliantine, dkk., dalam Mylsidayu & Kurniawan, (2015: 14) menyatakan atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instuksi pelatih). Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, Teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih, atlet dan orang tua siswa yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan saling menguntungkan bagi semua pihak.

Pelatih juga harus tahu mengenai seluk-beluk cabang olahraga yang dilatihnya, yaitu mengenai peraturan permainan, Teknik, taktik dan cara melatih fisik mengenai cabang olahraga yang dilatihnya. Dengan demikian atlet akan cepat berkembang kemampuannya baik dari *skill* maupun fisik. Begitu juga dengan mental, seorang pelatih juga harus membuat sifat dan mental atletnya

baik, yaitu mental bertanding dan saat latihan. Saat latihan pelatih harus memberi contoh yang baik yaitu membuat atlet untuk selalu bekerja keras, Bahasa yang baik, pantang menyerah, menghormati lawan, disiplin dan sportif. Bila hal itu ditanamkan selalu pada diri atlet maka atlet akan terbiasa untuk melakukannya dan kesuksesan pun akan cepat tercapai. Bila hal tersebut sudah sering dilakukan di lapangan maka atlet juga akan terbiasa melakukan perilaku tersebut tidak hanya saat latihan atau bertanding saja tetapi atlet juga akan melakukan saat dilingkungan keluarga dan sekolah.

Seorang pelatih dengan kemampuan yang setengah-setengah pun tidak akan banyak manfaatnya, malah mungkin justru akan menyesatkan atau menyesatkan atlet. Harsono, (2015: 5) menyatakan di dalam dunia pelatihan ada semacam motto yang berbunyi:

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

#### **4. Keyakinan Diri Pelatih**

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

olahragawan, apapun jadinya seorang olahragawan bergantung pada program latihan yang disajikan oleh 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 & 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, & Dieffenbach (2001: 155) menegaskan bahwa keyakinan diri juga didefinisikan sebagai penilaian tentang kemampuan seseorang untuk berhasil melaksanakan sebuah tugas.

Satiadarma (2000: 25) 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 di masa mendatang (evaluasi) (McClelland, dalam Pradipta, 2013).

Untuk itu dalam pembinaan olahraga ada istilah yang sering muncul dan digunakan oleh para pelaku olahraga khususnya para pelatih, yaitu kata efektivitas dan efektif. Efektivitas (kata benda) dan efektif (kata sifat) adalah dua konsep yang berbeda secara mendasar. Keduanya sama-sama didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan prestasi yang diinginkan. Keyakinan diri berhubungan dengan persepsi dari kemampuan pelatih untuk menghasilkan prestasi atlet yang dibinanya.

Berkenaan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang sudah tertuang dalam UU No. 3 tahun 2005, pasal 27 ayat (3) dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, satu aspek yang tidak bisa diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Hal ini juga dinyatakan oleh Harsono (2015: 50) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain.

Horn dalam Mylsidayu (2015: 103) mendefinisikan *self-confidence* sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan, maksudnya *self-confidence* berakar pada keyakinan dan harapan. *Self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.

Efikasi diri, menurut Bandura dalam Syam, (2017: 93) adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Disebutkan bahwa efikasi diri mengacu pada harapan yang dipelajari seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu perilaku ataupun menghasilkan sesuatu yang diharapkan dalam suatu situasi tertentu (Schunk, dalam Syam, 2017: 95). Pajares dalam Miftahun, (2009: 95), menyatakan efikasi diri adalah penilaian terhadap kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas khusus dalam konteks yang spesifik. Selanjutnya efikasi diri diartikan dengan focus pada kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan sejumlah tugas dengan sukses (Woolfolk, dalam Miftahun, 2009: 95).

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 baik (Shelanoski, Hambrick, & Gross, 2014: 19). 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 & 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, Chase, & Moritz, dkk, 1999: 766). Pemibaan keyakinan pelatih sebagai variabel penting selain untuk memahami proses pembinaan juga mendorong penelitian tentang pengembangan pembinaan keyakinan atlet.

Bandura dalam Miftahun (2009: 96) menyatakan terdapat tiga komponen yang memberikan dorongan bagi terbentuknya efikasi diri yaitu: (a) pengharapan

akan hasil (*outcome expectancy*), yaitu adanya harapan terhadap kemungkinan hasil dari perilaku. Harapan ini dalam bentuk prakiraan kognitif tentang kemungkinan hasil yang akan diperoleh dan kemungkinan tercapai tujuan. (b) pengharapan akan efikasi (*efficacy expectancy*) yaitu harapan atas munculnya perilaku yang dipengaruhi oleh persepsi seseorang pada kemampuan kerjanya yang berkaitan dengan hasil. Jika seseorang sering mengalami kegagalan pada suatu tugas tertentu maka ia cenderung memiliki efikasi diri yang rendah pada tugas tersebut. Sebaliknya, jika menemukan keberhasilan dalam melakukan tugas tertentu maka ia akan mempunyai efikasi diri yang tinggi pada tugas tersebut. (c) nilai hasil (*Outcome value*) yaitu nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh seseorang. Nilai hasil yang sangat berarti akan memberikan pengaruh yang kuat pada motivasi seseorang untuk mendapatkannya kembali.

Efikasi diri, menurut Bandura dalam Miftahun, (2009: 96) memiliki tiga dimensi yaitu, (a) tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), (b) luas bidang perilaku (*generality*), dan (c) kemantapan keyakinan (*strength*). Pertama, tingkat kesulitan tugas yaitu berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Individu akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari situasi dan perilaku yang diluar batas kemampuan yang dirasakan. Jika seseorang dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka efikasi diri akan diarahkan pada tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan masing-masing tingkatan kesulitan. Kedua, luas bidang perilaku merupakan dimensi yang berhubungan dengan luas bidang perilaku. Beberapa pengharapan



terbatas pada bidang tingkah laku yang khusus dan beberapa pengharapan mungkin menyebar meliputi berbagai bidang tingkah laku. Luas bidang perilaku (*generality*) ialah sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari saat melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. Terakhir, kemantapan keyakinan (*strength*) adalah derajat kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. Seseorang dengan efikasi diri yang lemah akan mudah menyerah pada pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang. Seseorang dengan efikasi diri tinggi akan mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya walaupun ditemukan pengalaman yang tidak menunjang atau menghambat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan efikasi diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengetahui sejauh mana ia mampu untuk mengetahui dan memperkirakan sejauh mana kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tugas untuk mencapai hasil selanjutnya. Dalam efikasi diri seseorang yang mempunyai efikasi tinggi maka ia akan berusaha untuk mencapai hasil yang maksimal serta menyelesaikan tugas dengan penuh semangat dan pantang menyerah. Sedangkan seseorang dengan efikasi rendah maka ia akan selalu ragu-ragu dalam menyelesaikan tugas dan tidak berusaha dalam mencapai hasil

## **5. 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. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 76).

Menurut Depdikbud dalam Wibowo & Andriyani (2015: 2) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan keterampilan atau kemampuan olahraga. Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi

pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan, dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas, 2004: 4).

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalam SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 yang menyatakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut berdasarkan Lampiran SK Mendikbud: Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993 dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sekolah berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler. Dari pernyataan di atas jelas bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam kurikuler bertujuan untuk pengayaan dan perbaikan sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

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. 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).

Usman (1993: 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.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan. Dalam pasal 1 undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu (Wibowo & Andriyani, 2015: 3): (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan Pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

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 Esktrakurikuler**

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. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Suryosubroto (2009: 288) yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Adapun tujuan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Suryobroto (2009: 288) yaitu: 1) meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, afektif, dan psikomotor; 2) mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif; 3) dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain. Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa

tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75). 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.

Saputra (1998) menyatakan bahwa kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kokurikuler dan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut. (1) menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab; (2) menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya; dan (3) menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, ekonomi, agamawan, seniman, dan sebagainya. Ketiga tujuan tersebut di atas harus dipertimbangkan dalam pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler, sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat. Entin (dalam Martini, 2015) menyatakan kegiatan ekstrakurikuler, memiliki beberapa tujuan di antaranya:

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta;
- 2) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian tinggi dan penuh dengan karya;
- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab menjalankan tugas;
- 4) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri;

- 5) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial-keagamaan, sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan sosial keagamaan;
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil;
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (human relation) dengan baik; secara verbal dan nonverbal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah pada umumnya sama dengan sekolah lain. Kegiatan ekstrakurikuler dapat membuat siswa menemukan spesialisasinya dan menyalurkan bakat yang dimiliki baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Untuk kemandirian, kerjasama, dan kepribadian peserta didik dapat mengikuti melalui ekstrakurikuler kepramukaan dan untuk mengembangkan bakat serta potensi yang dimiliki peserta didik dapat dikembangkan dengan ekstrakurikuler pilihan seperti berbagai macam olahraga. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, seorang pelatih ekstrakurikuler harus mempunyai keyakinan diri yang tinggi supaya dapat mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan serta mampu menemukan bibit-bibit yang unggul dari sekolah untuk kedepannya dapat menjadi olahragawan yang berprestasi.

### **c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ditujukan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik. Wibowo & Andriyani (2015: 7-8) menjelaskan manfaat tersebut yaitu sebagai berikut:

- 1) Menjadi Media Untuk Menggunakan Waktu Luang Secara Positif

Dengan kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menggunakan waktu luang secara positif yaitu setelah selesai sekolah peserta didik tidak hanya mengisi



waktu luangnya dengan bermain atau melakukan kegiatan yang negatif akan tetapi peserta didik dapat mengembangkan minat dan bakatnya dalam ekstrakurikuler olahraga. Dengan kegiatan ekstrakurikuler tersebut peserta didik juga memperoleh berbagai manfaat yang terkait dengan sosial yaitu dapat berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Sehingga waktu luangnya tidak terbuang secara sia-sia.

## 2) Menjadi Media bagi Peserta Didik Untuk Menyalurkan Energi Secara Positif.

Menyalurkan energi yang positif salah satunya dapat dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penyaluran energi dengan kegiatan ini merupakan penyaluran energi yang baik karena peserta didik akan merasa bahagia dan nyaman bila melakukan ekstrakurikuler olahraga. Penyaluran energi yang tidak pada tempatnya akan mengakibatkan peserta didik terjerumus ke hal-hal yang negatif, salah satunya adalah akan melakukan tawuran, geng motor, perkelahian dengan teman satu sekolah, kebut-kebutan di jalanan dan lain-lain.

## 3) Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik.

Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin maka kebugaran jasmani peserta didik akan meningkat, karena dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga aktivitas jasmani peserta didik lebih sering terpacu untuk bergerak dan mengeluarkan keringat. Dengan begitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang sering mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih baik dibandingkan dengan peserta didik lain yang tidak pernah melakukan ekstrakurikuler olahraga maipun melakukan olahraga.

4) Meningkatkan Harga Diri dan Kepercayaan Diri Peserta Didik.

Dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki dalam suatu cabang olahraga tertentu maka tingkat harga diri dan kepercayaan diri peserta didik akan meningkat. Peserta didik yang memiliki keterampilan dan kemampuan tersebut biasanya akan dengan mudah melaksanakan perintah dari guru ekstrakurikulernya saat latihan berlangsung. Serta saat ada pertandingan antar kelas peserta didik tersebut akan dengan percaya diri untuk mewakili kelasnya, bahkan di pertandingan tingkat kecamatan atau porseni.

5) Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi dan Berkomunikasi.

Saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung maka secara tidak langsung peserta didik akan selalu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Mereka akan belajar untuk bekerjasama cara bermain yang benar dan mengatasi masalah yang terjadi. Mulai dari masalah yang timbul akibat salah paham ataupun konflik akibat permainan yang kasar atau keras. Dari hal tersebut peserta didik juga dituntut untuk mengatasi cara berdamai yang benar dan tidak menimbulkan permusuhan antar teman yang diakibatkan dari sebuah olahraga. Selain itu peserta didik juga akan belajar dari karakter teman, apakah gampang marah, pendiam, sabar maupun keras kepala. Sehingga akan dapat menyesuaikan bila berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman-temannya tersebut. Dengan hal ini maka kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik akan meningkat.

#### 6) Sebagai Sarana Mengaktualisasikan Diri.

kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang tepat bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya. Dalam hal ini peserta didik dapat menyalurkan bakat dan potensi yang dimiliki kedalam ekstrakurikuler olahraga agar bakat yang dimiliki menjadi lebih berkembang. Jangan sampai bakat yang dimiliki tidak dapat berkembang karena tidak ada wadah untuk mengasah kemampuannya tersebut. Untuk itu sekolah berperan penting dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga demi mewujudkan siswa yang terampil dan berprestasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari kegiatan ekstrakurikuler bermacam-macam mulai dari untuk kebugaran jasmani peserta didik, sebagai sarana mengaktualisasikan diri sampai dengan dapat menyalurkan energi secara positif. Untuk itu manfaat dari ekstrakurikuler bagi siswa sangatlah besar dan juga berdampak positif bagi kesehatan. Untuk itu penting bagi setiap sekolah untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan menyiapkan sarana maupun prasarana untuk menunjang kegiatan tersebut.

#### **B. 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 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 Amrih Ibnu Wicaksana (2013) yang berjudul “Kualitas Layanan Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah

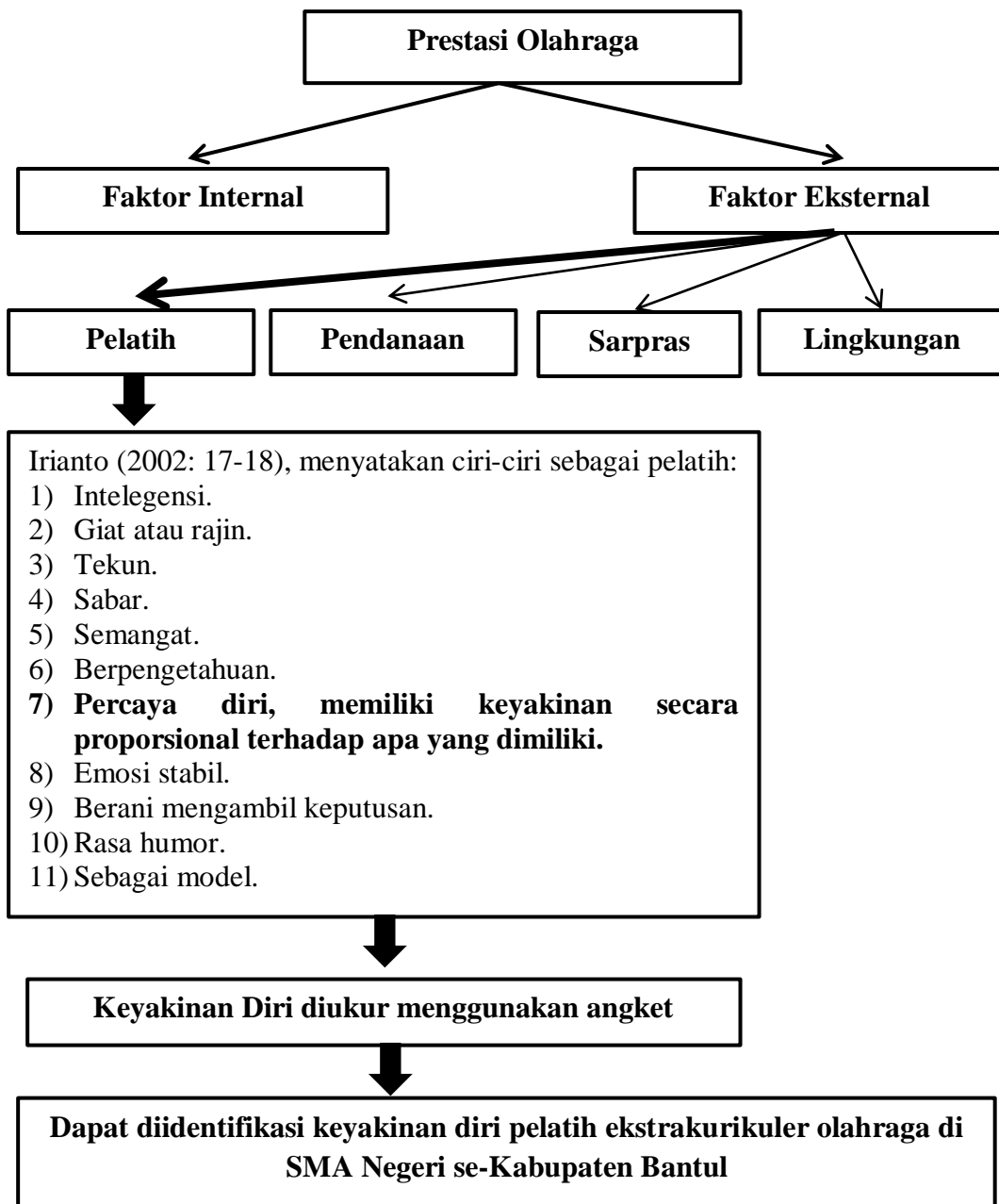
semua siswa sekolah sepakbola usia 13-14 tahun di SSB Kabupaten Sleman yang terdaftar dalam IKA SSB Kabupaten Sleman, yaitu berjumlah 21 SSB. Sampel yang diambil dari teknik proporsional random sampling, berjumlah 83 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman secara umum dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 43,37%, dan ditinjau dari lima faktor; (1) *Tangibles*, (2) *Empathy*, (3) *Reliability*, (4) *Responsiveness*, dan (5) *Assurance*, dari faktor *Tangibles* dengan persentase sebesar 77,53% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Empathy* dengan persentase sebesar 79,26% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Reliability* persentase sebesar 71,08% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Responsiveness* persentase sebesar 69,73% dan masuk dalam kategori baik, dan faktor *Assurance* persentase sebesar 75,85% dan masuk dalam kategori sangat baik.

### **C. 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. Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, ekstrakurikuler seni tari dan peran, ekstrakurikuler seni media, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. 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. Berdasarkan hal tersebut, bahwa faktor keyakinan diri pelatih diri pelatih penting untuk keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

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

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

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 adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 76). Sugiyono (2007: 35) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*,



*Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 118). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (1) SMA Negeri di Kabupaten Bantul, (2) ada ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (3) ada pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (4) pelatih bersedia menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 pelatih dari 8 sekolah. Rincian sampel penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No	Nama Sekolah	Alamat	∑ Pelatih
1	SMA Negeri 1 Jetis	Jl. Pendidikan, Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781	5
2	SMA Negeri 1 Sewon	Jl. Parangtritis KM.5, Tarudan, Bangunharjo, Sewon, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188	5
3	SMA Negeri 1 Imogiri	Jl. Imogiri Timur Km. 14 Wukirsari, Imogiri, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	5
4	SMA Negeri 1 Kasihan	Tegal Senggotan, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	5
5	SMA Negeri 2 Banguntapan	Jl. Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta	5
6	SMA Negeri 3 Bantul	Gaten, Trirenggo, Bantul, Area Sawah, Trirenggo, Kabupaten Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55714	5
7	SMA Negeri 1 Pleret	Kedaton, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791	5
8	SMA Negeri 2 Bantul	Jl. Ra. Kartini, Nogosari, Trirenggo, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55714	5
<b>Jumlah</b>			<b>40 orang</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya yaitu

keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri pelatih ekstrakurikuler olahraga sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis yang diukur menggunakan angket.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 89), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

Model pengukuran untuk CCS mengemukakan bahwa empat variabel laten yang terdiri dari 12 item. Terminologi kompetensi dan keakuratan umumnya tidak disertakan bersamaan dengan dimensi kompetensi pembinaan. Motivasi didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih yang mempengaruhi *mood* psikologis dan keterampilan atlet. Strategi permainan

didefinisikan sebagai evaluasi atlet tentang kemampuan pelatih selama memimpin kompetisi. Teknik didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan instruksional dan diagnostik pelatih kepala mereka. Pengembangan karakter didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih untuk mempengaruhi perkembangan pribadi dan sikap positif terhadap olahraga bagi si atlet tersebut. Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih**

Variabel	Faktor	Butir	
		Positif	Negatif
Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul	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 tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data guru SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.
- b. Peneliti menentukan jumlah SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen tes kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2006: 87), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Pengujian validitas empiris dilakukan dengan cara instrumen diuji cobakan pada pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP dan SMA se-Yogyakarta, yang berjumlah 33 pelatih. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

### **1. Uji Validitas**

Arikunto (2006: 91) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Arikunto, 2006: 98). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

<b>Butir</b>	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 33;5%)</b>	<b>Keterangan</b>
01	0,351	0,334	Valid
02	0,750	0,334	Valid
03	0,908	0,334	Valid
04	0,619	0,334	Valid
05	0,908	0,334	Valid
06	0,753	0,334	Valid
07	0,750	0,334	Valid
08	0,908	0,334	Valid
09	0,388	0,334	Valid
10	0,383	0,334	Valid
11	0,354	0,334	Valid
12	0,750	0,334	Valid

## 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, 2006: 174). 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*. Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
0,897	12

## G. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2016:

163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan

Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

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

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik Responden

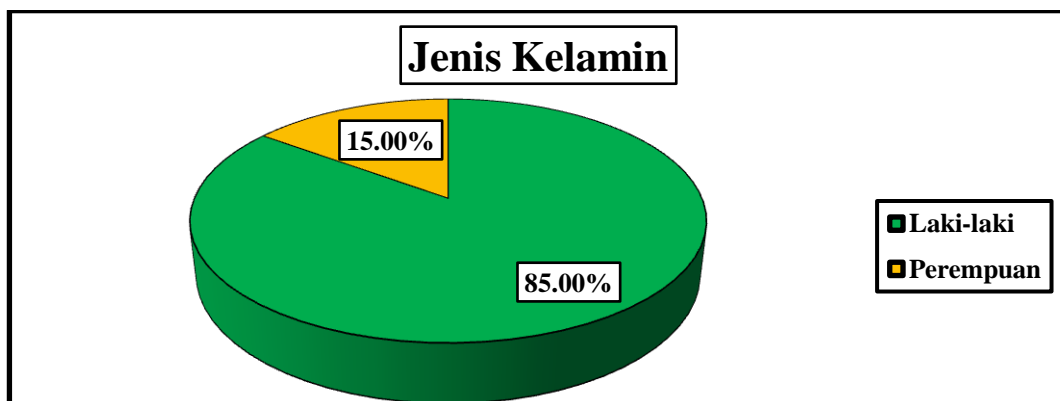
##### a. Jenis Kelamin

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	34	85.0%
2	Perempuan	6	15.0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan jenis kelamin dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan jenis kelamin yaitu, laki-laki sebesar 85,00% (34 orang), dan perempuan sebesar 15,00% (9 orang).

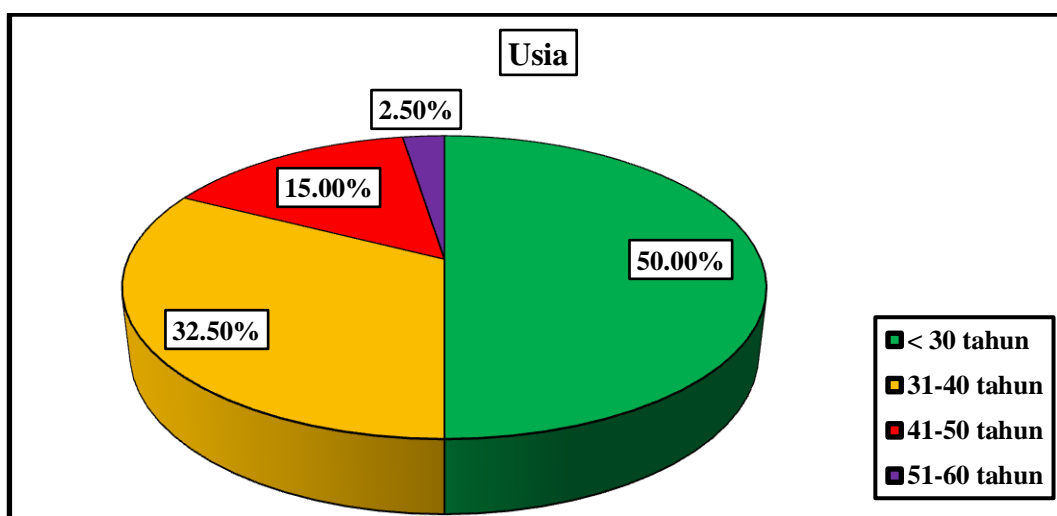
b. Usia

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan usia disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	< 30 tahun	20	50.0%
2	31-40 tahun	13	32.5%
3	41-50 tahun	6	15.0%
4	51-60 tahun	1	2.5%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan usia dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Usia**



Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan usia yaitu, < 30 tahun sebesar 50,00% (20 orang), 31-40 tahun sebesar 32,50% (13 orang), 41-50 tahun sebesar 15,00% (6 orang), dan 51-60 tahun sebesar 5,00% (1 orang).

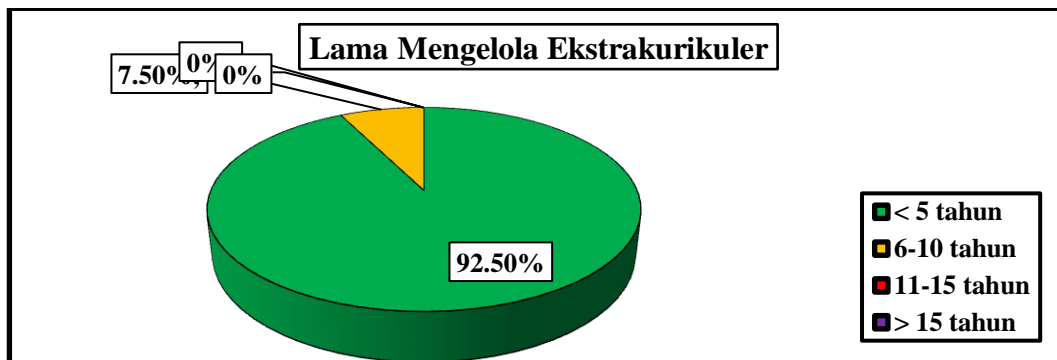
c. Lama Mengelola Ekstrakurikuler

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan lama mengelola ekstrakurikuler pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler**

No	Lama Mengelola Ekstrakurikuler	Frekuensi	Persentase
1	< 5 tahun	37	92.5%
2	6-10 tahun	3	7.5%
3	11-15 tahun	0	0%
4	> 15 tahun	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan lama mengelola ekstrakurikuler dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan lama mengelola ekstrakurikuler yaitu, < 5 tahun sebesar 92,50% (37 orang), 6-10 tahun sebesar 7,50% (3 orang), 11-15 tahun sebesar 0,00% (0 orang), dan > 15 tahun sebesar 0,00% (0 orang).

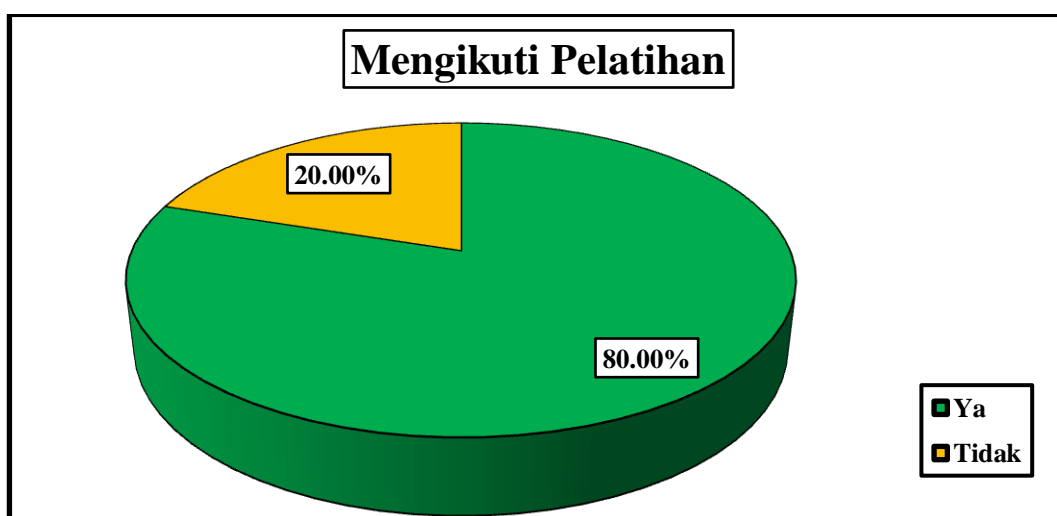
d. Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan mengikuti pelatihan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Mengikuti Pelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Ya	32	80.0%
2	Tidak	8	20.0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan mengikuti pelatihan dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan mengikuti pelatihan yaitu, “ya” sebesar 80,00% (32 orang) dan “tidak” tahun sebesar 20,00% (8 orang).

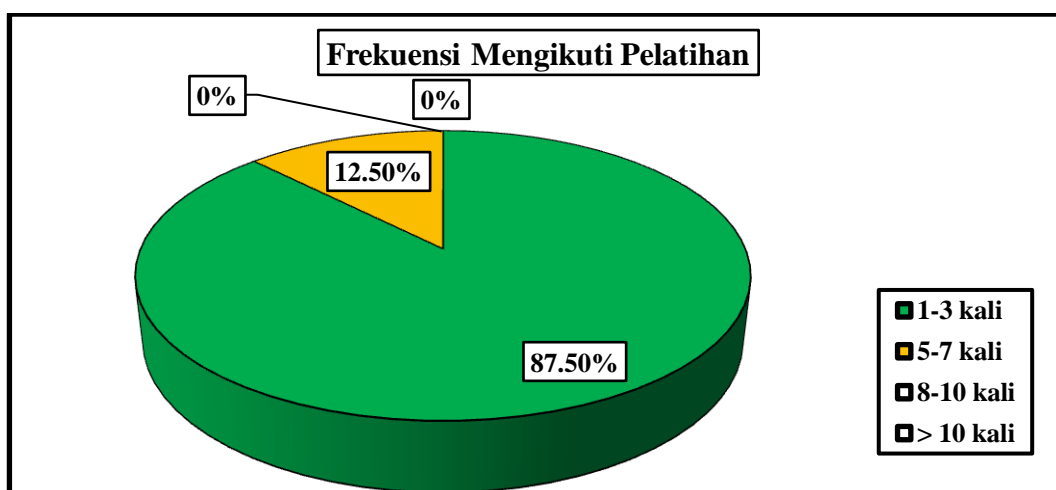
e. Frekuensi Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan mengikuti pelatihan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	1-3 kali	35	87.5%
2	5-7 kali	5	12.5%
3	8-10 kali	0	0%
4	> 10 kali	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan frekuensi mengikuti pelatihan dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan frekuensi mengikuti pelatihan yaitu, 1-3 kali sebesar 87,40% (35 orang), 5-7 kali sebesar 12,50% (5 orang), 8-10 kali sebesar 0% (0 orang), dan > 10 tahun tahun sebesar 0,00% (0 orang).

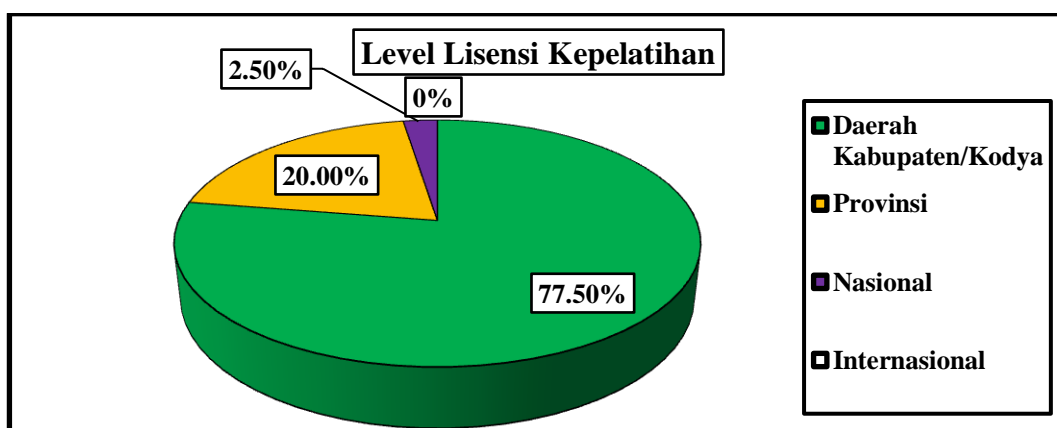
f. Level Lisensi Kepelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan mengikuti pelatihan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Daerah Kabupaten/Kodya	31	77.5%
2	Provinsi	8	20.0%
3	Nasional	1	2.5%
4	Internasional	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan level lisensi kepelatihan dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan level lisensi kepelatihan yaitu, Daerah Kabupaten/Kodya sebesar 77,50% (31 orang), Provinsi sebesar 20,00% (8 orang), Nasional sebesar 2,50% (1 orang), dan Internasional tahun sebesar 0,00% (0 orang).

## 2. Analisis Keyakinan Diri Pelatih

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 37,00, skor tertinggi (*maksimum*) 53,00, rerata (*mean*) 46,10, nilai tengah (*median*) 46,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 49,00, *standar deviasi* (SD) 3,56. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul**

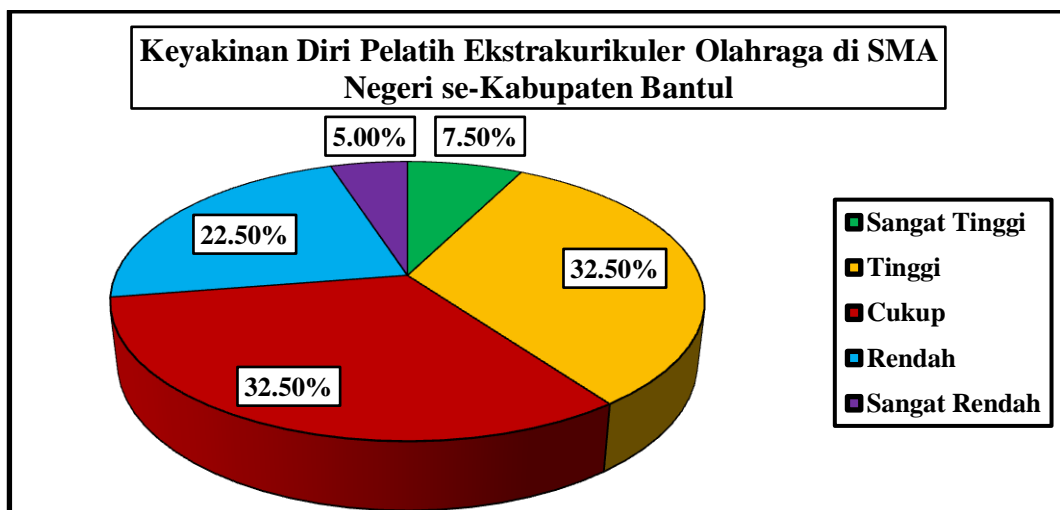
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	46.10
<i>Median</i>	46.50
<i>Mode</i>	49.00
<i>Std, Deviation</i>	3.56
<i>Minimum</i>	37.00
<i>Maximum</i>	53.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$51,45 < X$	Sangat Tinggi	3	7.50%
2	$47,88 < X \leq 51,45$	Tinggi	13	32.50%
3	$44,32 < X \leq 47,88$	Cukup	13	32.50%
4	$40,75 < X \leq 44,32$	Rendah	9	22.50%
5	$X \leq 40,75$	Sangat Rendah	2	5.00%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 22,50% (9 orang), “cukup” sebesar 32,50% (13 orang), “tinggi” sebesar 32,50% (13 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,10, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dalam kategori “cukup”.

### a. Faktor Motivasi

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor motivasi didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,50, nilai tengah (*median*) 11,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 1,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Motivasi**

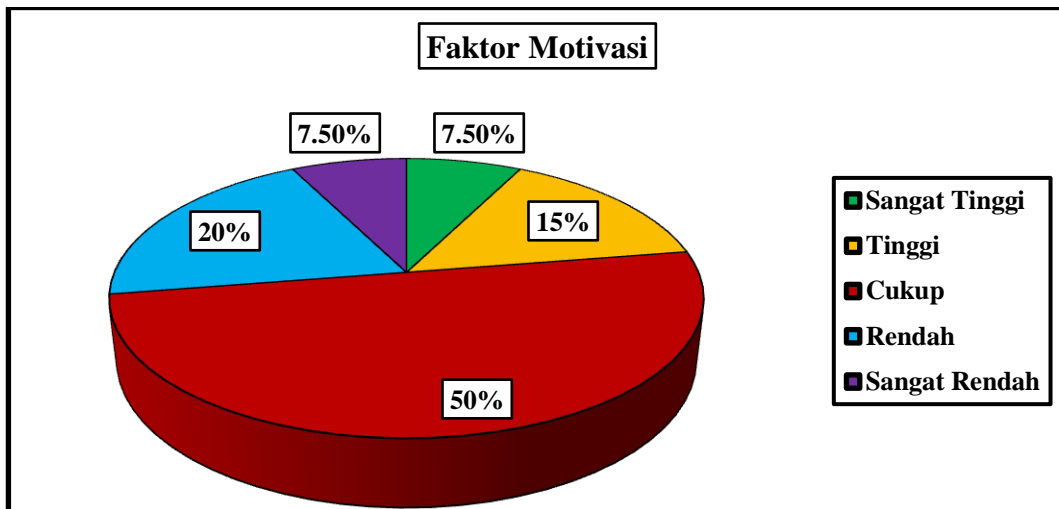
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	11.50
<i>Median</i>	11.50
<i>Mode</i>	12.00
<i>Std. Deviation</i>	1.48
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor motivasi disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Motivasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13,72 < X$	Sangat Tinggi	3	7.5%
2	$12,24 < X \leq 13,72$	Tinggi	6	15%
3	$10,76 < X \leq 12,24$	Cukup	20	50%
4	$9,28 < X \leq 10,76$	Rendah	8	20%
5	$X \leq 9,28$	Sangat Rendah	3	7.5%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor motivasi disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Motivasi**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor motivasi berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,50% (3 orang), “rendah” sebesar 20,00% (8 orang), “cukup” sebesar 50,00% (20 orang), “tinggi” sebesar 15,00% (6 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang).

### 1) Butir 1

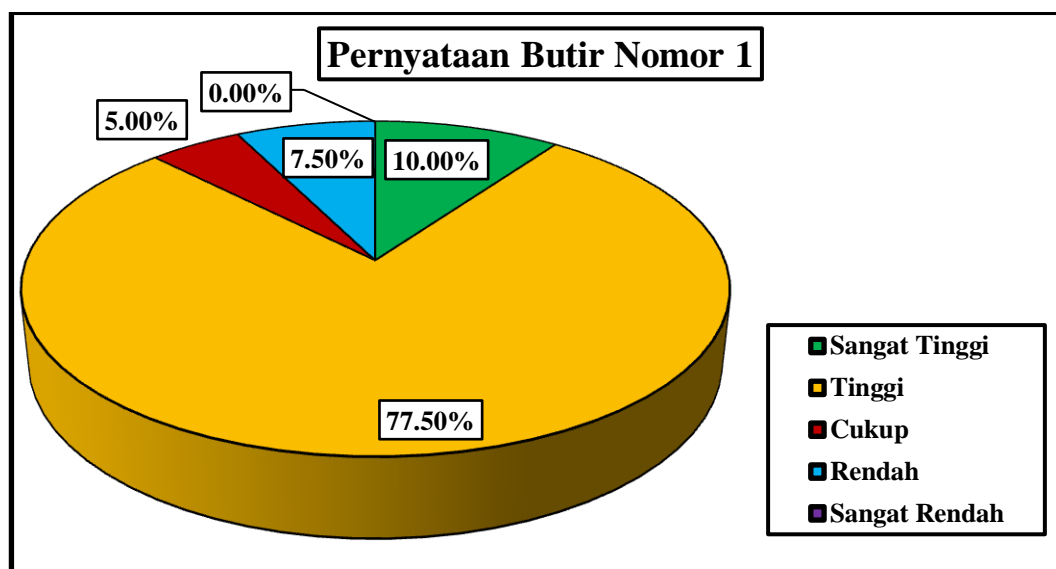
Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 1 disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 1**

Pernyataan	Pilihan Jawaban	Frekuensi	%
Jika saya membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut	Sangat Tinggi	4	10.00%
	Tinggi	31	77.50%
	Cukup	2	5.00%
	Rendah	3	7.50%
	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>



Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 1 dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Lingkungan Analisis Pernyataan Butir Nomor 1**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 1 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10,00% (4 orang), “tinggi” sebesar 77,50% (31 orang), “cukup” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 7,50% (3 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 1 paling banyak pada kategori “tinggi”.

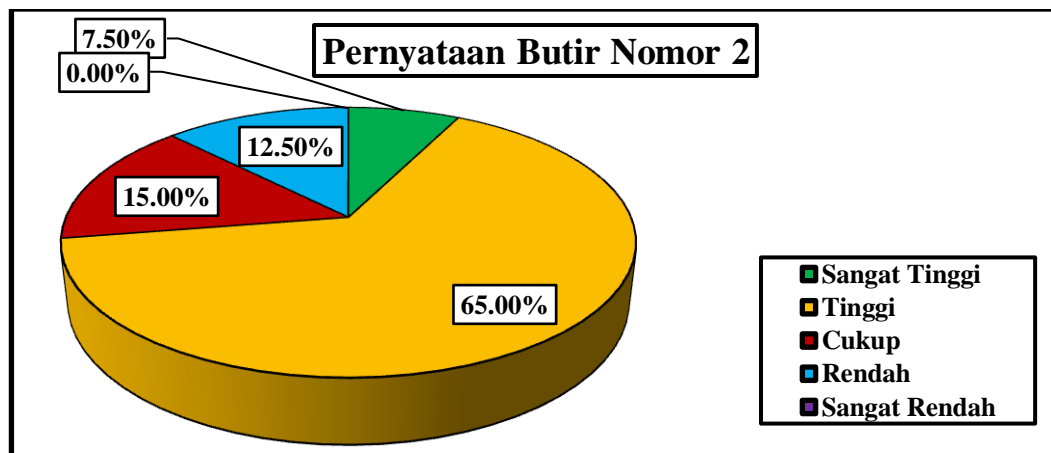
## 2) Butir 2

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 2 disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 2**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya gagal dalam melaksanakan program Eskul olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil	Sangat Tinggi	3	7.50%
	Tinggi	26	65.00%
	Cukup	6	15.00%
	Rendah	5	12.50%
	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 17 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 2 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 2**

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 2 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang), “tinggi” sebesar 65,00% (26 orang), “cukup” sebesar 15,00% (6 orang), “rendah” sebesar 12,50% (5 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 2 paling banyak pada kategori “tinggi”.

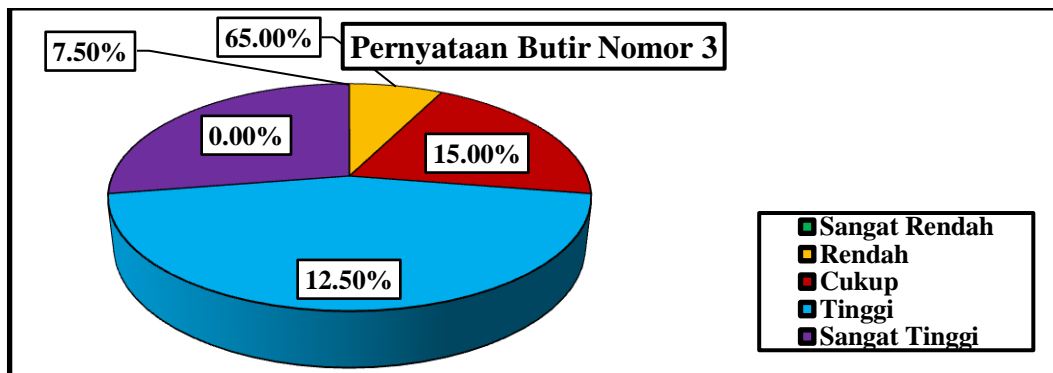
### 3) Butir 3

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 3 disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 3**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya menginginkan program latihan Eskul olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai	Sangat Rendah	0	0.00%
	Rendah	3	7.50%
	Cukup	8	20.00%
	Tinggi	18	45.00%
	Sangat Tinggi	11	27.50%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 3 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 3**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 3 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 45,00% (18 orang), “cukup” sebesar 20,00% (8 orang), “rendah” sebesar 7,50% (3 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang).

## b. Faktor Strategi Permainan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor strategi permainan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,25, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 11,00, *standar deviasi* (SD) 1,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

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

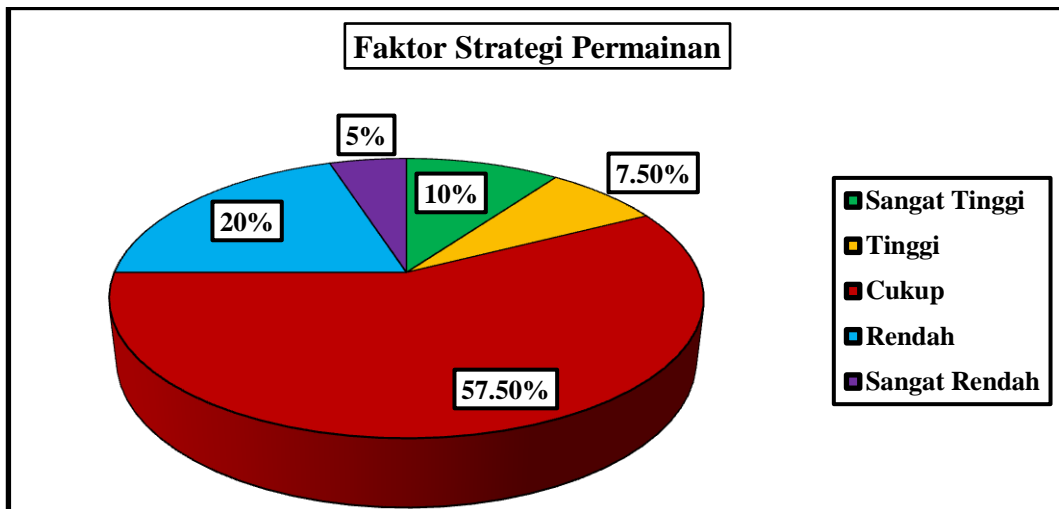
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	11.25
<i>Median</i>	11.00
<i>Mode</i>	11.00
<i>Std. Deviation</i>	1.71
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor strategi permainan disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 20. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Strategi Permainan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13,82 < X$	Sangat Tinggi	4	10%
2	$12,11 < X \leq 13,82$	Tinggi	3	7.5%
3	$10,40 < X \leq 12,11$	Cukup	23	57.5%
4	$8,69 < X \leq 10,40$	Rendah	8	20%
5	$X \leq 8,69$	Sangat Rendah	2	5%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 20 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor strategi permainan disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:



**Gambar 14. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Strategi Permainan**

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 14 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor strategi permainan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 20,00% (8 orang), “cukup” sebesar 57,50% (23 orang), “tinggi” sebesar 7,50% (3 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 10,00% (4 orang).

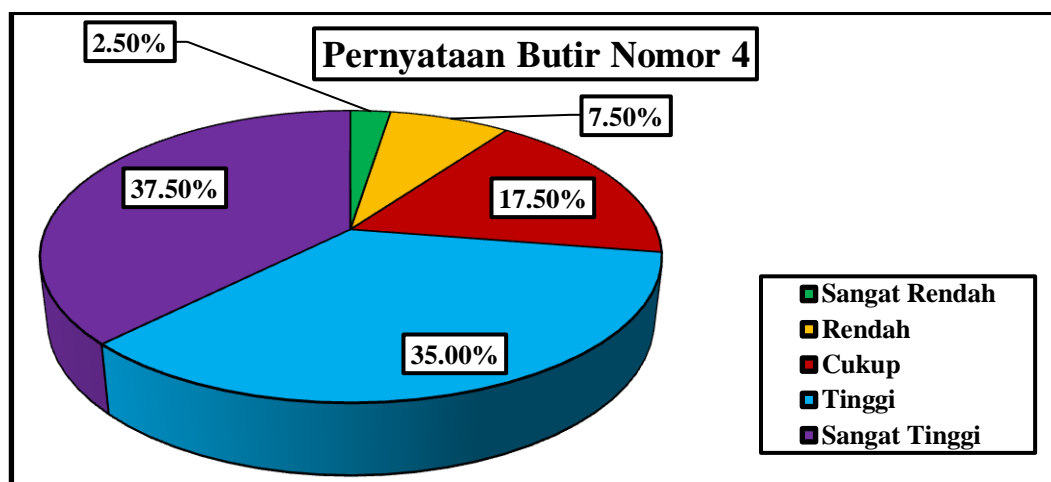
#### 1) Butir 4

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 4 disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

**Tabel 21. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 4**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya memiliki ide baru untuk mencoba program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya	Sangat Rendah	1	2.5%
	Rendah	3	7.5%
	Cukup	7	17.5%
	Tinggi	14	35.0%
	Sangat Tinggi	15	37.5%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 4 dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:



**Gambar 15. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 4**

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 15 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 4 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 37,50% (15 orang), “tinggi” sebesar 35,00% (14 orang), “cukup” sebesar 17,50% (7 orang), “rendah” sebesar 7,50% (2 orang), dan “sangat rendah” sebesar 2,50% (1 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 4 paling banyak pada kategori “tinggi”.

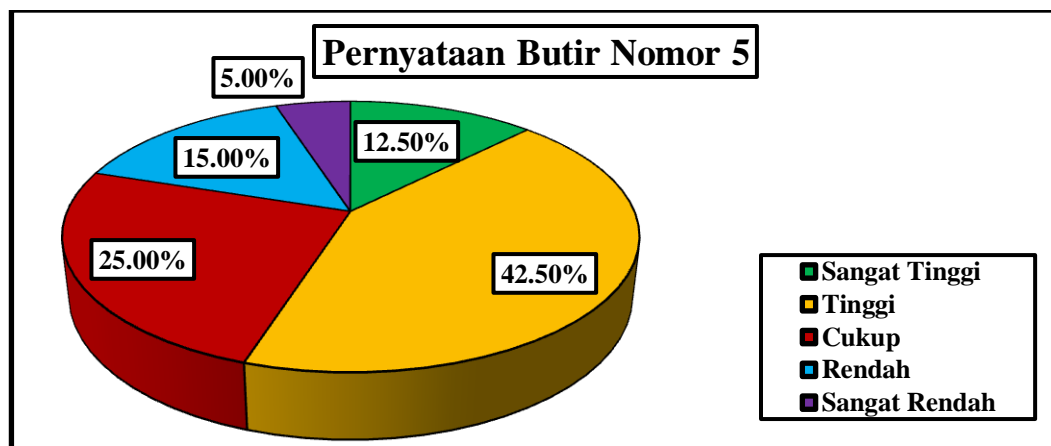
## 2) Butir 5

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 5 disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

**Tabel 22. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 5**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai	Sangat Tinggi	5	12.50%
	Tinggi	17	42.50%
	Cukup	10	25.00%
	Rendah	6	15.00%
	Sangat Rendah	2	5.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 22 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 5 dapat disajikan pada gambar 16 sebagai berikut:



**Gambar 16. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 5**

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 16 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 5 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 12,50% (5 orang), “tinggi” sebesar 42,50% (17 orang), “cukup” sebesar 25,00% (10 orang), “rendah” sebesar 15,00% (6 orang), dan “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 5 paling banyak pada kategori “tinggi”.

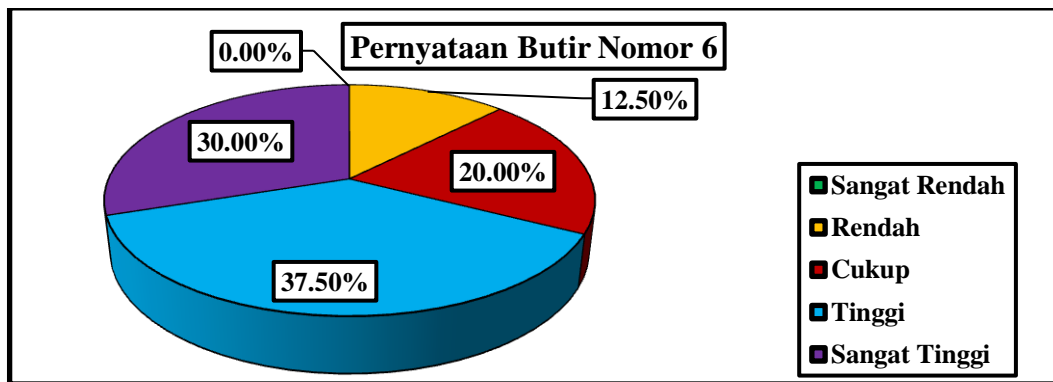
### 3) Butir 6

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 6 disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

**Tabel 23. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 6**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Saya kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik	Sangat Rendah	0	0.00%
	Rendah	5	12.50%
	Cukup	8	20.00%
	Tinggi	15	37.50%
	Sangat Tinggi	12	30.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 23 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 6 dapat disajikan pada gambar 17 sebagai berikut:



**Gambar 17. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 6**

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 17 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 6 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 30,00% (12 orang), “tinggi” sebesar 37,50% (15 orang), “cukup” sebesar 20,00% (8 orang), “rendah” sebesar 12,50% (5 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang).



### c. Faktor Teknik

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor teknik didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,93, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 11,00, *standar deviasi* (SD) 1,51. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 24. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Teknik**

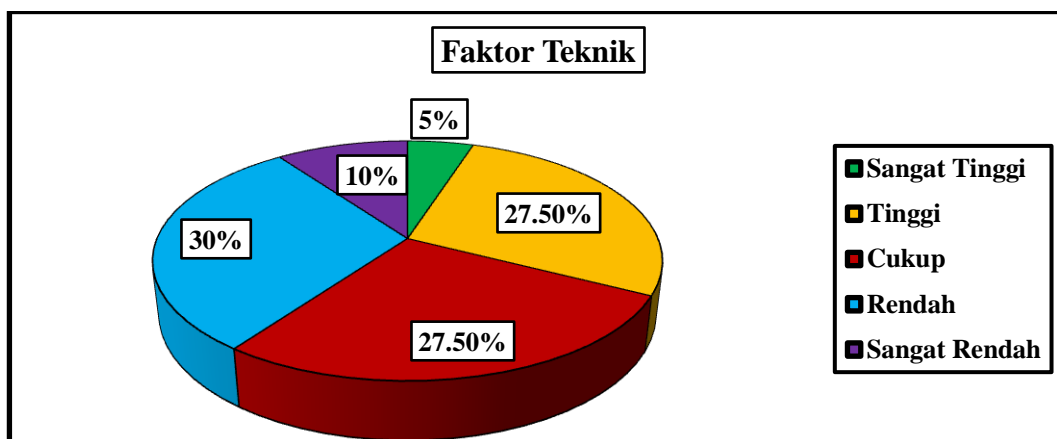
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	11.93
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	11.00
<i>Std. Deviation</i>	1.51
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor teknik disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

**Tabel 25. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Teknik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$14,20 < X$	Sangat Tinggi	2	5%
2	$12,69 < X \leq 14,20$	Tinggi	11	27.5%
3	$11,18 < X \leq 12,69$	Cukup	11	27.5%
4	$9,67 < X \leq 11,18$	Rendah	12	30%
5	$X \leq 9,67$	Sangat Rendah	4	10%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 25 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor teknik disajikan pada gambar 18 sebagai berikut:



**Gambar 18. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Teknik**

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 18 menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor teknik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,00% (4 orang), “rendah” sebesar 30,00% (12 orang), “cukup” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 27,50% (11 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 5,00% (2 orang).

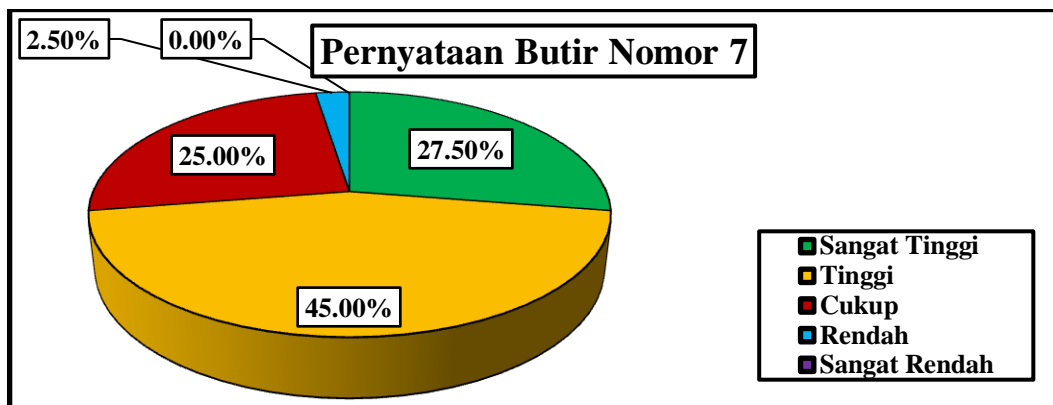
### 1) Butir 7

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 7 disajikan pada tabel 26 sebagai berikut:

**Tabel 26. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 7**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya	Sangat Tinggi	11	27.50%
	Tinggi	18	45.00%
	Cukup	10	25.00%
	Rendah	1	2.50%
	Sangat Rendah	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 26 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 7 dapat disajikan pada gambar 19 sebagai berikut:



**Gambar 19. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 7**

Berdasarkan tabel 26 dan gambar 19 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 7 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 45,00% (18 orang), “cukup” sebesar 25,00% (10 orang), “rendah” sebesar 2,50% (15 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 7 paling banyak pada kategori “tinggi”.

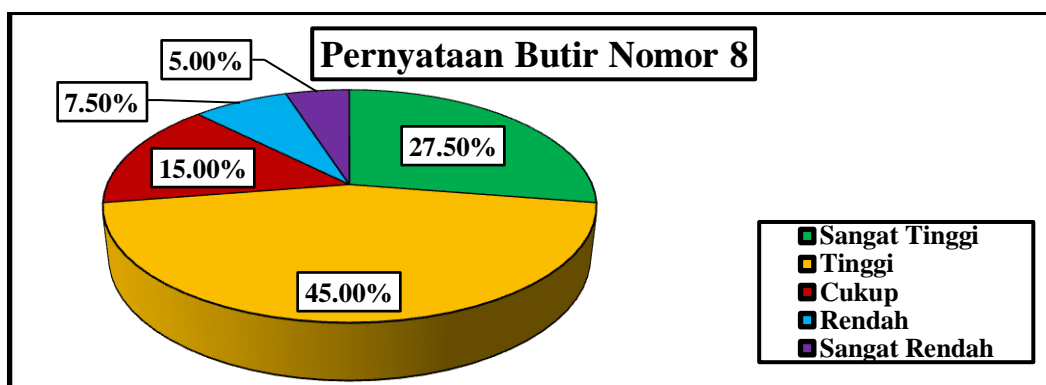
## 2) Butir 8

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 8 disajikan pada tabel 27 sebagai berikut:

**Tabel 27. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 8**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera memastikan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak saya berhenti	Sangat Tinggi	11	27.50%
	Tinggi	18	45.00%
	Cukup	6	15.00%
	Rendah	3	7.50%
	Sangat Rendah	2	5.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 27 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 8 dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



**Gambar 20. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 8**

Berdasarkan tabel 27 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 8 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 45,00% (18 orang), “cukup” sebesar 15,00% (6 orang), “rendah” sebesar 7,50% (3 orang), dan “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang).

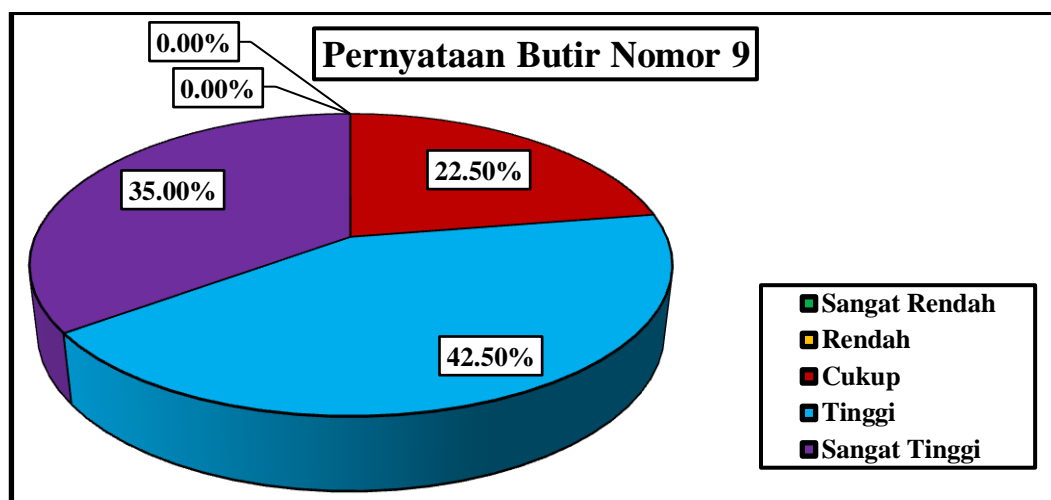
### 3) Butir 9

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 9 disajikan pada tabel 28 sebagai berikut:

**Tabel 28. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 9**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri	Sangat Rendah	0	0.00%
	Rendah	0	0.00%
	Cukup	9	22.50%
	Tinggi	17	42.50%
	Sangat Tinggi	14	35.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 28 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 9 dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



**Gambar 21. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 9**

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 9 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 35,00% (14 orang), “tinggi” sebesar 42,50% (17 orang), “cukup” sebesar 22,50% (9 orang), “rendah” sebesar 0,00% (0 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang).

#### **d. Faktor Pengembangan Karakter**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengembangan karakter didapat skor terendah (*minimum*) 9,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,93, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 1,21. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 29. Deskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

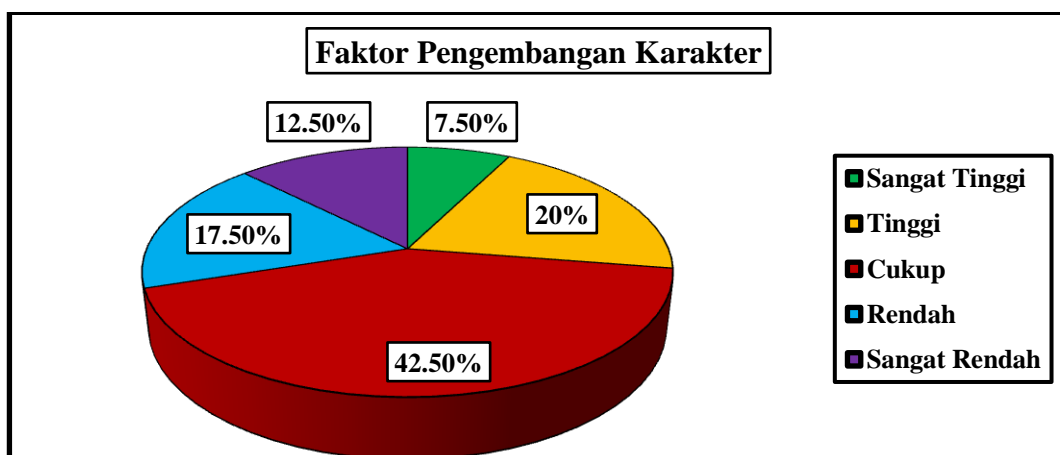
Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Mean</i>	11.93
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	12.00
<i>Std. Deviation</i>	1.21
<i>Minimum</i>	9.00
<i>Maximum</i>	15.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan pada tabel 30 sebagai berikut:

**Tabel 30. Norma Penilaian Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13,73 < X$	Sangat Tinggi	3	7.5%
2	$12,53 < X \leq 13,73$	Tinggi	8	20%
3	$11,32 < X \leq 12,53$	Cukup	17	42.5%
4	$10,12 < X \leq 11,32$	Rendah	7	17.5%
5	$X \leq 10,12$	Sangat Rendah	5	12.5%
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 30 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan pada gambar 22 berikut:



**Gambar 22. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

Berdasarkan tabel 30 dan gambar 22 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengembangan karakter berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12,50% (5 orang), “rendah” sebesar 17,50% (7 orang), “cukup” sebesar 42,50% (17 orang), “tinggi” sebesar 20,00% (8 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang).

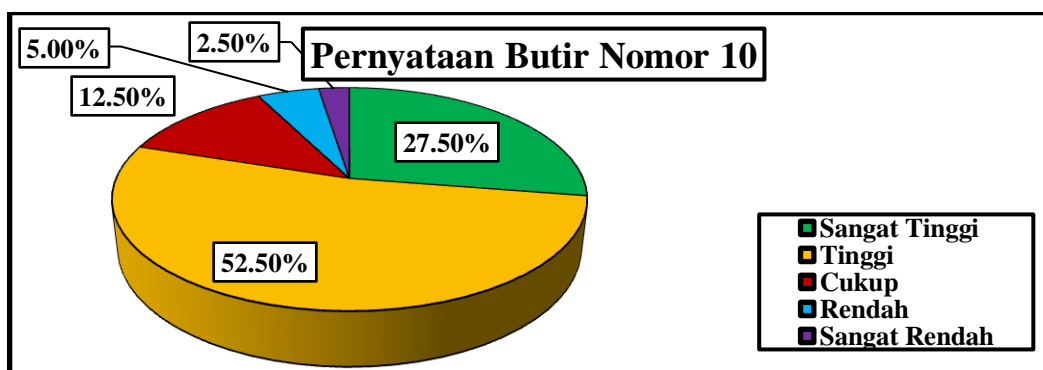
### 1) Butir 10

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 10 disajikan pada tabel 31 sebagai berikut:

**Tabel 31. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 10**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi	Sangat Tinggi	11	27.50%
	Tinggi	21	52.50%
	Cukup	5	12.50%
	Rendah	2	5.00%
	Sangat Rendah	1	2.50%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 31 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 10 dapat disajikan pada gambar 23 sebagai berikut:



**Gambar 23. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 10**

Berdasarkan tabel 31 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 10 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 27,50% (11 orang), “tinggi” sebesar 52,50% (21 orang), “cukup” sebesar 12,50% (5 orang), “rendah” sebesar 5,00% (2 orang), dan “sangat rendah” sebesar 2,50% (1 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 10 paling banyak pada kategori “tinggi”.

## 2) Butir 11

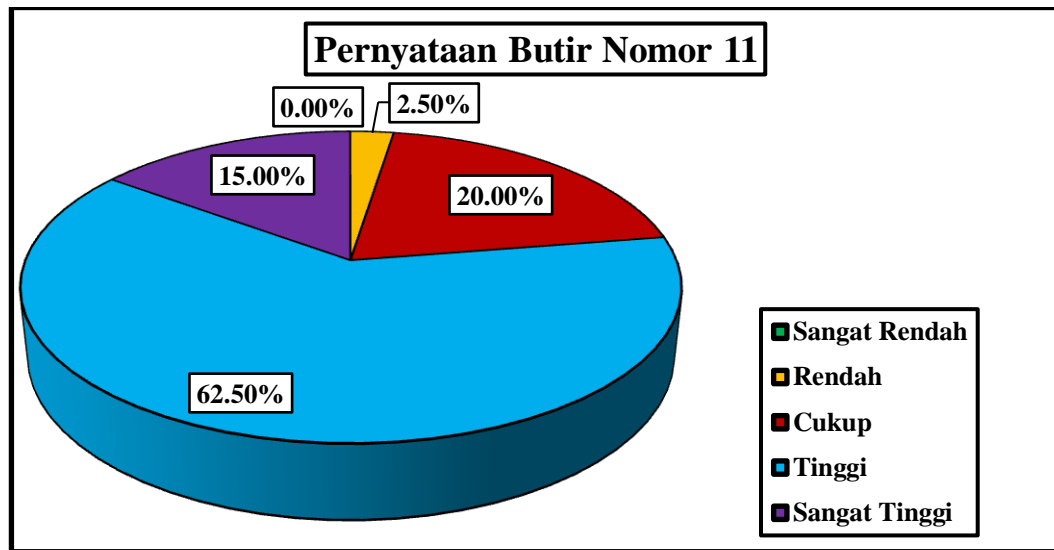
Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 11 disajikan pada tabel 32 sebagai berikut:

**Tabel 32. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 11**

<b>Pernyataan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit	Sangat Rendah	0	0.00%
	Rendah	1	2.50%
	Cukup	8	20.00%
	Tinggi	25	62.50%
	Sangat Tinggi	6	15.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 32 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 11 dapat disajikan pada gambar 24 sebagai berikut:





**Gambar 24. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 11**

Berdasarkan tabel 32 dan gambar 24 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 11 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 15,00% (6 orang), “tinggi” sebesar 62,50% (25 orang), “cukup” sebesar 20,00% (8 orang), “rendah” sebesar 2,50% (1 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang).

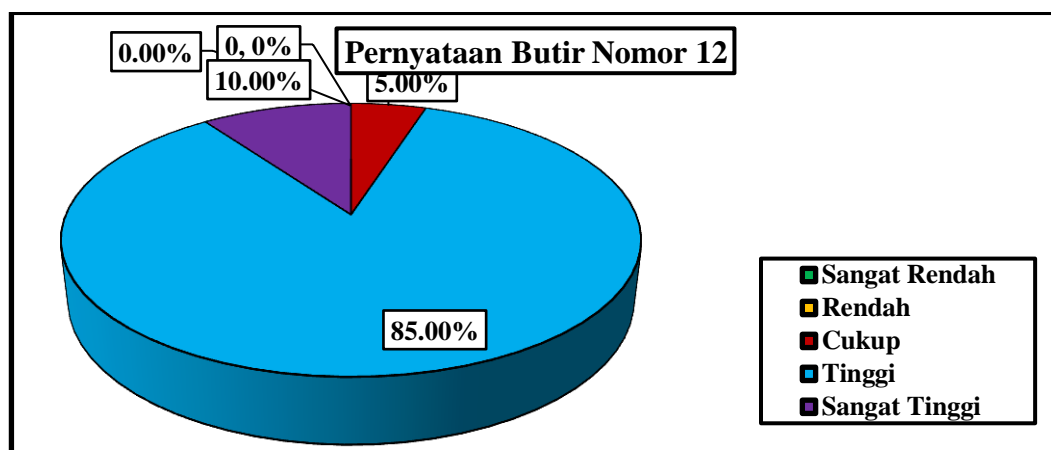
### 3) Butir 12

Hasil analisis keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 12 disajikan pada tabel 33 sebagai berikut:

**Tabel 33. Hasil Analisis Pernyataan Butir Nomor 12**

Pernyataan	Kategori	Frekuensi	%
Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil	Sangat Rendah	0	0.00%
	Rendah	0	0,00%
	Cukup	2	5.00%
	Tinggi	34	85.00%
	Sangat Tinggi	4	10.00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 33 tersebut di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 12 dapat disajikan pada gambar 25 sebagai berikut:



**Gambar 25. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Butir Nomor 12**

Berdasarkan tabel 33 dan gambar 25 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan pernyataan butir nomor 11 berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10.00% (4 orang), “tinggi” sebesar 85,00% (34 orang), “cukup” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 0,00% (0 orang), dan “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 orang).

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul masuk dalam kategori “cukup”. Secara rinci, kategori paling cukup dan tinggi yaitu sebanyak 13 orang atau 32,50%, selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 9 orang atau sebesar 22,50%. Hal

tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul sangat bervariasi. Berdasarkan hasil analisis data tiap faktor keyakinan diri, paling tinggi yaitu pada faktor teknik dan pengembangan karakter. Pada faktor teknik kategori tinggi sebesar 27,50% dan pada faktor pengembangan karakter kategori tinggi sebesar 20%.

Analisis berdasarkan tiap butir keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dijelaskan sebagai berikut:

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

7. Jika pelatih telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan melakukannya sampai berhasil.
8. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk memulai pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, pelatih segera memastikan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak maka akan berhenti.
9. Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi tidak akan kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.
10. Jika pelatih membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan berusaha lebih keras lagi.
11. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga meskipun dipikir itu terlalu sulit.
12. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi atas kemampuan dirinya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002: 37).

Lauster (2003) menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Duran & 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 kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.  
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket 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 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%.

#### **B. Implikasi**

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

1. Pelatih ekstrakurikuler olahraga dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi pelatih olahraga dan pihak sekolah supaya lebih memperbaiki 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 Bantul.

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



## DAFTAR PUSTAKA

- Amrih Ibnu Wicaksana. (2013). *Kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology. from theory to practice*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Bosselut, G, Heuzé, J, Eys, M.A, Fontayne, P, & Sarrazin, P. (2012). Athletes' perceptions of role ambiguity and coaching competency in sport teams: a multilevel analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2012, 34, 345-364.
- 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). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. (2004). *Peningkatan keimanan dan ketaqwaan melalui kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Dwijowinoto, K. (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- 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.
- 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.
- 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 Nagano US Olympians. *J Appl Sport Psychol*; 13: 154-184.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 5, Nomor 1.
- 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.
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian* (Terjemahan: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- 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*, <https://doi.org/10.1177/1747954117727629>.
- Martini. (2015). *Identifikasi faktor-faktor penghambat pelaksanaan ekstrakurikuler bulutangkis siswa SD N Wonosari 1 Turi Sleman*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Miftahun, N.S. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1, No. 1.
- Muhaimin. (2009). *Strategi belajar mengajar (penerapan dalam pembelajaran)*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- 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. (2014). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Onang, U. (2010). *Kepemimpinan dan komunikasi*. Bandung: Alumni.
- Pradipta, A.A. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi anggota unit bola basket UMS. *Naskah Publikasi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan dan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Y.M. (1998). *Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Satiadarma, P.M. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.

- 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.
- Soepardi. (1998). *Coaching dan training*. Jakarta: Proyek Pendidikan STO.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutarto. (1991). *Dasar-dasar kepemimpinan administrasi*. Yogyakarta: UGM Press.
- Syam, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, Volume 5 Nomor 1.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wibowo, Y.A & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yunus. (1998). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Izin Observasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 8,32 /UN.34.16/PP/2018.

5 Maret 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Observasi.

Kepada Yth.

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin observasi, wawancara, dan mencari data untuk melengkapi tugas mata kuliah "Skripsi", dengan ini kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin observasi bagi mahasiswa:

No.	NIM	Nama	Prodi
1	15601241152	Reza Subakti Aji	P J K R

Dosen Pengampu : Dr. Dimiyati, M.Si.

NIP : 19670127 199203 1 002

Pelaksanaan observasi pada :

Waktu : 1 Maret s/d 31 Mei

Tempat/Objek : Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul,

Judul : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19540707 198812 1 001 1 001.

Tembusan :

1. Dosen Pembimbing/Pengampu.
2. Mhs ybs

Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi Ahli 1

**Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA**

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Drs. Ermawan Susanto, M.Pd.

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Reza Subakti Aji

NIM : 15601241152

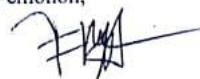
Program Studi : PJKR

Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga  
SMA Se-Bantul

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) Instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Pemohon,

  
Reza Subakti Aji  
NIM 15601241152


Mengetahui,

Kaprodi PJKR,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Dosen Pembimbing TA,

  
Dr. Dimyati, M.Si.  
NIP. 196701271992031002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli 1

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ermawan Susanto, M.Pd  
NIP : 197807022002121004  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Reza Subakti Aji  
NIM : 15601241152  
Program Studi : PJKR  
Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA  
Se-Bantul

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2019

Validator,



Ermawan Susanto, M.Pd.  
NIP. 197807022002121004

Catatan:

Beri tanda ✓



Lanjutan Lampiran

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ermawan Susanto,M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (angket) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :


Nama : Reza SubaktiAji

NIM : 15601241152

Judul Skripsi :.Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Bantul

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 11 Februari2019  
Yang menerangkan



Ermawan Susanto,M.Pd  
NIP.197807022002121004

Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Ahli 2

**Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA**

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,

Drs. Joko Purwanto, M.Pd.

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Reza Subakti Aji

NIM : 15601241152

Program Studi : PJKR

Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga  
SMA Se-Bantul

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) Instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.


Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Pemohon,



Reza Subakti Aji  
NIM 15601241152

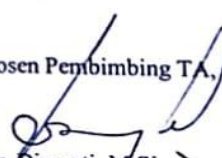
Mengetahui,

Kaprodi PJKR,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 198109262006041001

Dosen Pembimbing TA,



Dr. Dimiyati, M.Si.  
NIP. 196701271992031002

Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli 2

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Joko Purwanto, M.Pd  
NIP : 196208051989011001  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Reza Subakti Aji  
NIM : 15601241152  
Program Studi : PJKR  
Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA  
Se-Bantul

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Validator,



Drs. Joko Purwanto, M.Pd.  
NIP. 196208051989011001

Catatan:

Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran 5.

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Joko Purwanto, M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (angket) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Reza Subakti Aji

NIM : 15601241152

Judul Skripsi : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Bantul

Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Yang menerangkan



Drs. Joko Purwanto, M.Pd  
NIP. 196208051989011001

Lampiran 6. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswh: 282, 299, 291, 541

Nomor : 04.19/UN.34.16/PP/2019.

8 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SMA .....  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Reza Subakti Aji  
NIM : 15601241152  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Dr. Dimiyati, M.Si.  
NIP : 196701271992031002  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Februari s/d Mei 2019  
Tempat : Pelatih Ekstrakurikuler se- Kabupaten Bantul  
Judul Skripsi : Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



S. Suherman, M.Ed.  
198812 1 001


Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Nomor : 03.17/UN.34.16/PP/2019.	5 Maret 2019.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala SMA Negeri .....</b> <b>di Tempat.</b>	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Reza Subakti Aji
NIM	: 15601241152
Program Studi	: PJKR.
Dosen Pembimbing	: Dr. Dimiyati, M.Si
NIP	: 196701271992031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Maret s/d Mei 2019
Tempat	: <b>SMA se-Kabupaten Bantul.</b>
Judul Skripsi	: Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
	 Dekan KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA Fakultas Ilmu Keolahragaan NIP. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. 196407071988121001
<b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PJKR.	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah DIY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
Kepatihan Danurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613  
Website : jogjapro.go.id Email : santel@jogjapro.go.id Kode Pos 55213

---

Yogyakarta, 19 Februari 2019  
Kepada Yth. :  
1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY  
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY  
3. Bupati/Walikota se-DIY  
4. Rektor PTN/PTS se-DIY  
Di Tempat

**SURAT EDARAN**  
NOMOR: 070 / 012 / 18  
TENTANG  
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN


Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :


1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.



Ditetapkan di Yogyakarta  
Pada tanggal

a.n. GUBERNUR  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIS DAERAH

  
Gatot Septadi  
195909021988031003



## Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

	<p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA <b>SMAN 1 PLERET</b> Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul, Yogyakarta 55791, Telepon (0274) 4469124 Fax. (0274) 4469125 Website: <a href="http://sman1pleret.sch.id">http://sman1pleret.sch.id</a>, E-mail : <a href="mailto:sma_buma@yahoo.com">sma_buma@yahoo.com</a></p>
<hr/>	
<p style="text-align: center;"><b><u>SURAT KETERANGAN</u></b> Nomor : 073 / 337</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p>	
Nama	: Drs. IMAM NURROHMAT
NIP	: 196108231987031007
Pangkat/Gol	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 1 Pleret Bantul
<p>Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :</p>	
Nama	: REZA SUBAKTI AJI
NIM	: 15601241152
Nama PT	: Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi / Jurusan	: PJKR
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Judul Penelitian	: Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul
<p>Benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Pleret, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 02 April 2019 - 08 April 2019.</p>	
<p>Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan akan dipergunakan untuk penyusunan Tugas Akhir Skripsi persyaratan kelulusan tingkat Strata 1 (S.1) Universitas Negeri Yogyakarta.</p>	
<p style="text-align: right;">Dikeluarkan di Bantul pada tanggal : 09 April 2019 Kepala Sekolah,</p>	
<p style="text-align: center;"> IMAM NURROHMAT NIP 19610823 198703 1 007</p>	





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

**SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN**

Alamat : Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul ☒ 55194 ☎ 4537322

Site : <http://www.sma2banguntapan.sch.id> email: [sman2banguntapan@gmail.com](mailto:sman2banguntapan@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 070/178

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : REZA SUBAKTI AJI  
NIM : 15601241152  
Perguruan Tinggi : UNY  
Program Study : PJKR

Benar – benar telah melakukan penelitian dengan judul Keyakinan Diri Pelatih Ekstakurikuler Olahraga SMA DI SMAN 2 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, dengan baik

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.



Bantul, 11 Januari 2019

Kepala Sekolah,

TRI GIHARTO, S.Pd

NIP. 19670905 198903 1 011

---

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

---



Oleh

Tim Peneliti

Jurusan Pendidikan Olahraga

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TAHUN 2019

**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 di bawah ini, yang sesuai dengan keadaan Anda.

1. Apa jenis kelamin Anda?     Laki-laki     Perempuan
2. Berapa usia Anda?  
 Dibawah 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 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.					

No	Item Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
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.					
	<b>Item Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
8	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera memastikan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak saya berhenti.					
9	Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.					
10	Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi.					
11	Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit.					
12	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil.					

**Terima Kasih**

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

Lampiran 11. Daftar Nama Pelatih untuk Uji Coba

<b>NO</b>	<b>NAMA PELATIH</b>	<b>ASAL SEKOLAH</b>
1	Rudy Kurniawan	MTS N 5 Sleman
2	Surya Yulianta	SMP N 1 Semin
3	Ghulam Zakky	SMA Kolese De Brito
4	Anis Sekar	SMA Kesatuan Bangsa
5	Nuryana	SMK Muhammadiyah 1 Wates
6	Ridwan Afif	SMA N 4 Yogyakarta
7	Maftuhin	SMA N 4 Yogyakarta
8	Avicenia	SMA N 5 Yogyakarta
9	Muryani	SMK Muhammadiyah 1 Wates
10	Sumardi, S.pd	SMA N 1 Piyungan
11	Rubianto	SMA Kesatuan Bangsa
12	Dita Meydina	SMA N 1 Pleret
13	Iryan Atika P	SMA N 4 Yogyakarta
14	Synta Kusuma W	MAN 3 Sleman
15	Irfan Agun K	Mu'allimin Yogyakarta
16	Mahasin Sri L	SMK N 1 Kesehatan
17	M Rudy Purnomo	SMA Kolese De Brito
18	Ghozi Indra W	SMA N Kokap
19	Uttoro	SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta
20	Didik	SMP N 2 Tempel
21	Choirul Arsyad	Madrasah Aliyah N 1 Sleman
22	Damar Aji	SMP Muhammadiyah Pakem
23	Nurma Nirmala	SMA Angkasa Adisutjipto
24	Indra Awaludin	SMA N 2 Ngaglik
25	Bayu Umarwoko	SMA N 1 Seyegan Sleman
26	Dewi Nurhidayah	SMP N 2 Moyudan
27	Qurrotaayun	SMK YPKK 3 Sleman
28	Novita Kusumadewi	MTS N 5 Sleman
30	M Syarifudin J	SMA N 2 Ngaglik
31	M Bisma R	MTS N 5 Sleman
32	Alfian Damara	SMP N 2 Mlati
33	Bagas Asmoro	SMA GAMA

Lampiran 12. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	$\Sigma$
1	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	50
2	4	4	2	1	2	2	4	2	3	4	4	4	36
3	4	2	3	4	3	2	2	3	5	5	5	2	40
4	4	5	3	2	3	2	5	3	3	5	3	5	43
5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	51
6	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	44
7	4	5	4	3	4	3	5	4	3	5	3	5	48
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
10	4	4	3	4	3	2	4	3	2	5	4	4	42
11	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	49
12	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	35
13	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	51
14	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	4	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	27
17	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	56
18	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	59
19	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	52
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
21	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	53
22	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
24	4	4	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	46
25	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	51
26	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	54

27	5	4	1	3	1	1	4	1	4	2	4	4	34
28	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	5	52
29	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	58
30	4	4	4	1	4	4	4	4	5	5	5	4	48
31	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	45
32	4	5	4	4	4	4	5	4	1	3	4	5	47
33	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	59



### Lampiran 13. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### VALIDITAS

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	91.4545	220.193	.351	.762
Butir 02	91.2727	208.142	.750	.745
Butir 03	91.8788	200.735	.908	.733
Butir 04	91.9394	207.496	.619	.745
Butir 05	91.8788	200.735	.908	.733
Butir 06	92.0000	202.875	.753	.738
Butir 07	91.2727	208.142	.750	.745
Butir 08	91.8788	200.735	.908	.733
Butir 09	92.0303	213.093	.388	.755
Butir 10	91.3636	216.926	.383	.758
Butir 11	91.5758	215.627	.354	.758
Butir 12	91.2727	208.142	.750	.745
Total	47.8182	56.653	1.000	.897

Keterangan:  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $df$  33 = 0,334) = valid

#### RELIABILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.897	12

Lampiran 14. 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
<b>33</b>	<b>0.334</b>	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
36	0.32	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 15. Biodata Pelatih Ekstrakurikuler

**BIODATA PELATIH EKSTRAKURIKULER**

No	Nama	Ekstrakurikuler	Sekolah
1	ASEP	BASKET	SMA Negeri 3 Bantul
2	HIMAWAN BAYU	BOLAVOLI	
3	EDWIN	FUTSAL	
4	AGUNG	PENCAK SILAT	
5	GUNAWAN	KARATE	
6	YOGA	BASKET	SMA Negeri 1 Pleret
7	ARIS B	SEPAKBOLA	
8	IKA DITA K	BOLAVOLI	
9	MULYONO	TENIS MEJA	
10	RUSDIYANTO	BULUTANGKIS	SMA Negeri 2 Banguntapan
11	SUDARMAN	KARATE	
12	EGY W	BASKET	
13	ARI PARWANTO	BULUTANGKIS Pi	
14	DWI SUHIRNA	BULUTANGKIS Pa	
15	FAISAL LATIF	KEMPO	SMA Negei 1 Jetis
16	EDY SUTARA	BOLAVOLI Pa	
17	MUCH KASMADI	BOLAVOLI P1	
18	NAJIB	SEPAKBOLA	
19	AGUNG	PENCAK SILAT	
20	UDIN	BASKET	SMA Negeri 1 Kasih
21	VITA	BASKET Pi	
22	SATRIAWAN	BULUTANGKIS	
23	FENDY D	BOLAVOLI	
24	ROFI HANSYAH	BASKET Pa	
25	HUSNU AHMAD	FUTSAL	SMA Negeri 1 Imogiri
26	SUPRIH P	BOLAVOLI	
27	SONYA JANUARI	FUTSAL Pi	
28	BAYU SEPTA G	BASKET	
29	YUNI SATRIA	FUTSAL Pa	
30	RENALDI D	SEPAKBOLA	SMA Negeri 2 Bantul
31	JUMAIR	PENCAK SILAT	
32	HERI S	BASKET Pi	
33	HERU PRIYANTO	BASKET Pa	

34	HERVITASARI	BOLAVOLI	SMA Negeri 1 Sewon
35	SISWANDARU	KARATE	
36	PRIYA UTAMA	BASKET	
37	TOTOK H	BULUTANGKIS	
38	NURDIN	SEPAKBOLA	
39	RIDWAN F	BOLAVOLI	
40	BAMBANG U	KARATE	

Lampiran 16. Data Karakteristik Responden

**DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN**

No	Jenis Kelamin	Usia	Lama Mengelola Ekstrakurikuler	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi Mengikuti Pelatihan	Level Lisensi
1	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Nasional
2	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
3	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
4	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
5	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
6	Perempuan	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
7	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
8	Laki-laki	41-50 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
9	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
10	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
11	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
12	Laki-laki	< 30 tahun	6-10 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
13	Perempuan	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
14	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
15	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
16	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
17	Laki-laki	31-40 tahun	6-10 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
18	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
19	Perempuan	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
20	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Provinsi
21	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
22	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya

23	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
24	Laki-laki	41-50 tahun	< 5 tahun	Ya	5-7 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
25	Laki-laki	41-50 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
26	Laki-laki	41-50 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
27	Perempuan	51-60 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
28	Perempuan	41-50 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
29	Perempuan	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
30	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Provinsi
31	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
32	Laki-laki	31-40 tahun	6-10 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
33	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
34	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Tidak	5-7 kali	Provinsi
35	Laki-laki	41-50 tahun	< 5 tahun	Ya	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
36	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Provinsi
37	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Ya	5-7 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
38	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Tidak	1-3 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
39	Laki-laki	< 30 tahun	< 5 tahun	Tidak	5-7 kali	Daerah Kabupaten/Kodya
40	Laki-laki	31-40 tahun	< 5 tahun	Ya	5-7 kali	Daerah Kabupaten/Kodya

Lampiran 17. Analisis Karakteristik Responden

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	34	85.0	85.0	85.0
	Perempuan	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 30 tahun	20	50.0	50.0	50.0
	31-40 tahun	13	32.5	32.5	82.5
	41-50 tahun	6	15.0	15.0	97.5
	51-60 tahun	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Lama Mengelola Ekstrakurikuler**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 5 tahun	37	92.5	92.5	92.5
	6-10 tahun	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Mengikuti Pelatihan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	32	80.0	80.0	80.0
	Tidak	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Frekuensi Mengikuti Pelatihan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 kali	35	87.5	87.5	87.5
	5-7 kali	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Level Lisensi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Daerah Kabupaten/Kodya	31	77.5	77.5	77.5
	Provinsi	8	20.0	20.0	97.5
	Nasional	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	



Lampiran 18. Data Penelitian

No	Motivasi			Strategi permainan			Teknik			Pengembangan karakter			Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	45
2	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	43
3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	5	4	4	43
4	4	3	4	4	3	5	3	5	4	4	4	4	47
5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	2	4	49
6	2	4	5	4	4	4	5	2	5	4	3	4	46
7	4	2	4	5	5	5	5	1	5	4	4	4	41
8	4	4	5	5	2	4	5	4	5	5	3	5	48
9	2	4	3	4	4	2	5	4	4	4	4	4	46
10	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	47
11	4	4	5	3	3	3	3	3	3	5	4	4	44
12	5	5	5	1	4	4	5	4	3	4	5	4	49
13	4	4	5	5	2	4	3	3	3	3	3	3	42
14	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	48
15	4	4	3	4	4	4	5	2	5	4	4	4	47
16	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	53
17	3	2	4	5	2	4	5	4	5	3	4	4	45
18	4	4	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	45
19	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	49
20	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
21	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	49
22	4	4	4	5	2	5	4	4	4	4	4	4	48

23	4	5	5	5	1	5	5	5	5	4	4	4	52
24	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	45
25	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	42
26	4	4	4	3	4	4	3	5	3	5	3	4	46
27	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	49
28	4	4	2	4	5	2	4	5	4	5	4	4	47
29	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	43
30	4	3	4	4	3	5	3	5	5	4	4	4	48
31	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	48
32	2	4	5	2	4	5	4	5	5	5	4	4	49
33	4	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	45
34	4	4	5	4	3	4	4	4	5	2	5	4	50
35	4	4	4	5	2	5	5	5	5	1	5	4	37
36	5	5	5	5	1	5	2	4	5	4	5	4	49
37	5	2	4	5	4	4	4	2	5	4	4	4	46
38	4	4	2	5	4	5	4	3	4	5	4	4	52
39	5	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	4	43
40	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	4	41
$\Sigma$	156.00	147.00	157.00	159.00	137.00	154.00	159.00	153.00	165.00	159.00	156.00	162.00	1844.00
Mean	3.90	3.68	3.93	3.98	3.43	3.85	3.98	3.83	4.13	3.98	3.90	4.05	46.10

Lampiran 19. Deskriptif Statistik

**Statistics**

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Bantul

N	Valid	40
	Missing	0
Mean		46.1000
Median		46.5000
Mode		49.00
Std. Deviation		3.56479
Minimum		37.00
Maximum		53.00
Sum		1844.00

**keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Bantul**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	2.5	2.5	2.5
	38	1	2.5	2.5	5.0
	41	2	5.0	5.0	10.0
	42	2	5.0	5.0	15.0
	43	4	10.0	10.0	25.0
	44	1	2.5	2.5	27.5
	45	5	12.5	12.5	40.0
	46	4	10.0	10.0	50.0
	47	4	10.0	10.0	60.0
	48	5	12.5	12.5	72.5
	49	7	17.5	17.5	90.0
	50	1	2.5	2.5	92.5
	52	2	5.0	5.0	97.5
	53	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

## DESKRIPTIF STATISTIK TIAP FAKTOR

### Statistics

		Motivasi	Strategi permainan	Teknik	Pengembangan karakter
N	Valid	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0
Mean		11.5000	11.2500	11.9250	11.9250
Median		11.5000	11.0000	12.0000	12.0000
Mode		12.00	11.00	11.00	12.00
Std. Deviation		1.48497	1.70595	1.50874	1.20655
Minimum		9.00	8.00	9.00	9.00
Maximum		15.00	15.00	15.00	15.00
Sum		460.00	450.00	477.00	477.00

### Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	3	7.5	7.5	7.5
	10	8	20.0	20.0	27.5
	11	9	22.5	22.5	50.0
	12	11	27.5	27.5	77.5
	13	6	15.0	15.0	92.5
	14	1	2.5	2.5	95.0
	15	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

### Strategi permainan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	5.0	5.0	5.0
	9	6	15.0	15.0	20.0
	10	2	5.0	5.0	25.0
	11	13	32.5	32.5	57.5
	12	10	25.0	25.0	82.5
	13	3	7.5	7.5	90.0
	14	2	5.0	5.0	95.0
	15	2	5.0	5.0	100.0
Total	40	100.0	100.0		

**Teknik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	4	10.0	10.0	10.0
	11	12	30.0	30.0	40.0
	12	11	27.5	27.5	67.5
	13	7	17.5	17.5	85.0
	14	4	10.0	10.0	95.0
	15	2	5.0	5.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Pengembangan karakter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	2.5	2.5	2.5
	10	4	10.0	10.0	12.5
	11	7	17.5	17.5	30.0
	12	17	42.5	42.5	72.5
	13	8	20.0	20.0	92.5
	14	2	5.0	5.0	97.5
	15	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Lampiran 20. Deskriptif Statistik Tiap Butir

**Statistics**

	Butir 01	Butir 02	Butir 03	Butir 04	Butir 05	Butir 06	Butir 07	Butir 08	Butir 09	Butir 10	Butir 11	Butir 12
N Valid	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.9000	3.6750	3.9250	3.9750	3.4250	3.8500	3.9750	3.8250	4.1250	3.9750	3.9000	4.0500
Median	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000	4.0000
Mode	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Std. Deviation	.67178	.79703	.88831	1.04973	1.05945	1.00128	.80024	1.08338	.75744	.91952	.67178	.38895
Minimum	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	3.00	1.00	2.00	3.00
Maximum	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00
Sum	156.00	147.00	157.00	159.00	137.00	154.00	159.00	153.00	165.00	159.00	156.00	162.00

**Butir 01**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	7.5	7.5	7.5
	Cukup	2	5.0	5.0	12.5
	Tinggi	31	77.5	77.5	90.0
	Sangat Tinggi	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 02**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	12.5	12.5	12.5
	Cukup	6	15.0	15.0	27.5
	Tinggi	26	65.0	65.0	92.5
	Sangat Tinggi	3	7.5	7.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 03**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	7.5	7.5	7.5
	Cukup	8	20.0	20.0	27.5
	Tinggi	18	45.0	45.0	72.5
	Sangat Tinggi	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 04**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	2.5	2.5	2.5
	Rendah	3	7.5	7.5	10.0
	Cukup	7	17.5	17.5	27.5
	Tinggi	14	35.0	35.0	62.5
	Sangat Tinggi	15	37.5	37.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 05**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	5.0	5.0	5.0
	Rendah	6	15.0	15.0	20.0
	Cukup	10	25.0	25.0	45.0
	Tinggi	17	42.5	42.5	87.5
	Sangat Tinggi	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 06**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	12.5	12.5	12.5
	Cukup	8	20.0	20.0	32.5
	Tinggi	15	37.5	37.5	70.0
	Sangat Tinggi	12	30.0	30.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 07**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.5	2.5	2.5
	Cukup	10	25.0	25.0	27.5
	Tinggi	18	45.0	45.0	72.5
	Sangat Tinggi	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 08**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	2	5.0	5.0	5.0
	Rendah	3	7.5	7.5	12.5
	Cukup	6	15.0	15.0	27.5
	Tinggi	18	45.0	45.0	72.5
	Sangat Tinggi	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 09**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	9	22.5	22.5	22.5
	Tinggi	17	42.5	42.5	65.0
	Sangat Tinggi	14	35.0	35.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	2.5	2.5	2.5
	Rendah	2	5.0	5.0	7.5
	Cukup	5	12.5	12.5	20.0
	Tinggi	21	52.5	52.5	72.5
	Sangat Tinggi	11	27.5	27.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	



**Butir 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2.5	2.5	2.5
	Cukup	8	20.0	20.0	22.5
	Tinggi	25	62.5	62.5	85.0
	Sangat Tinggi	6	15.0	15.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

**Butir 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	2	5.0	5.0	5.0
	Tinggi	34	85.0	85.0	90.0
	Sangat Tinggi	4	10.0	10.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	