

**KEYAKINAN DIRI PELATIH DAN PEMBINA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA/SMK/MA  
SE-KOTA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Disusun Oleh:

Intan Sulistianingsih

15601241001

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

SMA/SMK/MA SE-KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Intan Sulistianingsih

NIM. 15601241001

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 24 Juni 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Guntur M.Pd

NIP. 198109262006041001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Dr. Dimyati, M.Si.

NIP. 19670127 199203 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

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

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

Yogyakarta, 24 Juni 2019  
Yang Menyatakan,



Intan Sulistianingsih  
NIM. 15601241001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### KEYAKINAN DIRI PELATIH DAN PEMBINA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA/SMK/MA SE-KOTA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

INTAN SULISTIANINGSIH  
15601241001

Telah dipertahankan didepan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 25 Juli 2019

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Dimyati, M. Si  
Ketua Pengaji/Pembimbing

30/8/2019

Ahmad Rithaudin, M. Or  
Sekretaris

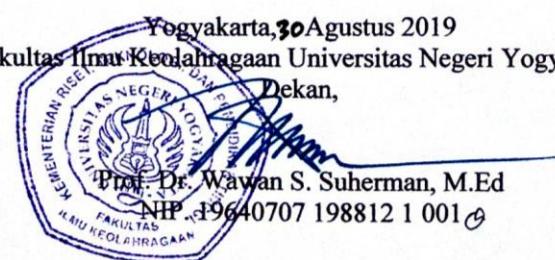
29/8/2019

Drs. Joko Purwanto, M. Pd  
Pengaji

26/8/2019

Yogyakarta, 30 Agustus 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



## **MOTTO**

- Jika saya minta gelas dapat gelas, jika saya minta air dapat gelas dan air.  
Sama halnya dengan cari dunia dapat dunia, cari akhirat dapat dunia dan  
akhirat (Peneliti)

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Agus Sugiarto dan Ibu Kasiyati yang segenap jiwa raga selalu mencintai, menyayangi, mendoakan, serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai
2. Lelaki penyemangat yang selalu mendampingi dari titik nol sampai puncak, Mochammad Havid Zaini
3. Rekan-rekan yang telah membantu terselesaikannya karya ini.

## **KEYAKINAN DIRI PELATIH DAN PEMBINA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA/SMK/MA SE-KOTA YOGYAKARTA**

Oleh :

Intan Sulistianingsih

15601241001

### **ABSTRAK**

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan salah satunya yaitu kompetensi pelatih. Namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut bisa di atasi. Maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Instrumen penelitian berupa angket keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga, yang berjumlah 12 butir pernyataan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,897. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta yang berjumlah 30 orang, yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta 17% sangat tinggi, 23% tinggi, 30% cukup, 27% rendah, dan 3% sangat rendah.

Kata kunci : keyakinan diri, pelatih, ekstrakurikuler olahraga SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Keyakinan Diri Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Dimyati, M.Si. Penasehat Akademik dan Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or. Sekretaris Pengaji dan Dr. Joko Purwanto, M.Pd Pengaji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.

5. Kepala sekolah SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Staf dan pelatih ekstrakurikuler olahraga SMASMK/MA Se-Kota Yogyakarta, yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, 25 Juli 2019

Penulis,



Intan Sulistianingsih

## **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 TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	10

## **BAB II. KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori.....	12
1. Keyakinan Diri.....	12
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
3. Hakikat Pelatih.....	33
4. Hakikat Pembina .....	42
B. Penelitian yang Relevan.....	44

## **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	50
E. Instrumen dan Pengujinya.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Validitas dan Reliabilitas.....	53
H. Teknik Analisis Data.....	55

## **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	57
1. Karakteristik Responden.....	57
2. Analisis Keyakinan Diri Pelatih .....	60
B. Pembahasan .....	65

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

A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	70
B. Keterbatasan Penelitian .....	71
C. Saran .....	71

**DAFTAR PUSTAKA .....** 76

**LAMPIRAN.....** 78

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian.....	48
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Diri Pelatih.....	52
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	54
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	55
Tabel 5. Norma Penilaian.....	55
Tabel 6. Kategorisasi.....	56
Tabel 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 8. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 9. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler .....	58
Tabel 10. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Mengikuti Pelatihan .....	59
Tabel 11. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan .....	59
Tabel 12. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan.....	60
Tabel 13. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta.....	61
Tabel 14. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta.....	61
Tabel 15. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Faktor Tingkat ( <i>Level</i> ).....	62

Tabel 16. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Faktor Kekuatan ( <i>Strength</i> ) .....	63
Tabel 17. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Faktor Keluasan ( <i>Generaly</i> ) .....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Halaman

Lampiran 1. Surat Keterangan Izin Observasi.....	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	79
Lampiran 3. Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi.....	80
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi.....	81
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi.....	83
Lampiran 6. Surat Expert Judgement.....	85
Lampiran 7. Surat Telah Mengikuti Penelitian dari Sekolah.....	87
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 9. Daftar Nama Pelatih Uji Coba Penelitian.....	94
Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian .....	95
Lampiran 11. Uji Validitas Reliabilitas.....	97
Lampiran 12. Daftar Nama Pelatih Penelitian.....	98
Lampiran 13. Data Penelitian.....	99
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	100
Lampiran 15. Penilaian Keyakinan Diri.....	100
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	101
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	101
Lampiran 17. Dokumentasi .....	102

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Usia anak sekolah merupakan saat yang sangat tepat untuk berkembangnya aspek fisik artinya jika dibina dengan baik bisa menjadi bibit olahragawan. Olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi atlet maka diperlukan pelatih/pembina yang mampu melatih dengan standar nasional keolahragaan. Standar nasional keolahragaan adalah kriteria minimal tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan keolahragaan (Undang-undang Republik Indonesia Nomor : 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. 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 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, dan Saz, 2017).

Mengenai pendidikan di sekolah, maka proses pendidikannya tertuang dalam satuan pendidikan yang lebih dikenal dengan sebutan kurikulum. Selanjutnya, kegiatan pendidikan yang didasarkan pada penjatahan waktu bagi masing-masing mata pelajaran sebagaimana tercantum dalam kurikulum sekolah lebih kita kenal dengan sebutan kurikuler. Sedangkan kegiatan yang di selenggarakan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum disebut kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Suatu sekolah terus mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi yang dimiliki oleh siswa. Sekolah bisa memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi tersebut. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan

di sekolah/madrasah (Anifral Hendri, 2008 : 1-2). Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut.

Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Adapun visi dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan disekolah yaitu berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi dikembangkannya kegiatan ekstrakurikuler selain menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka juga menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan siswa mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri atau kelompok (Danis Irwin, 2004). Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa, pada kegiatan ini diharapkan lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi event seperti POPDA, PORPROV maupun kompetisi lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi, yaitu: (1) Pengembangan, untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka (2) Sosial, untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik (3) Rekreatif, untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan (4) Persiapan karir, untuk

mengembangkan kesiapan karir peserta didik. Dengan penanganan benar maka fungsi ekstrakurikuler dapat tercapai.

Di Indonesia sendiri kegiatan ekstrakurikuler yang dalam kurikulum 2013 SMA di sebut dengan istilah “Pengembangan Diri” juga diterapkan di sekolah-sekolah. 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. Dalam upaya melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler banyak sekali hambatan dan permasalahan yang harus dihadapi baik terhadap SDM, sarana dan dana, tingkat kepedulian orang tua daan masyarakat maupun petunjuk pelaksanaan ekstrakurikuler itu sendiri sehingga kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tidak berjalan sebagaimana mestinya, apalagi saat ini siswa dituntut untuk belajar penuh pagi dan sore.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan intra sekolah yang harusnya dikemas dengan kegiatan yang menarik. Akan tetapi pada penerapannya masih banyak kegiatan ekstrakurikuler yang dipusatkan didalam kelas, sama halnya

dengan pembelajaran formal setiap hari, sehingga hal itu menyebabkan kurang tertariknya siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler tersebut. Harusnya dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa lebih tertarik untuk mengikutinya karena dilakukan diluar kelas. Kenyataannya beberapa SMA di Kota Yogyakarta, menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mendapat proporsi yang tidak seimbang, kurang mendapat perhatian, bahkan cenderung disepakati. Perhatian sekolah-sekolah juga masih kurang serius, hal ini terlihat dari kurangnya dukungan yang memadai baik dari segi dana, perencanaan, pelaksanaan, serta perannya sebagai bagian dari evaluasi keberhasilan siswa.

Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat mencapai tujuan, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Anshel (1990) menegaskan bahwa untuk membina prestasi olahraga tidak bisa dilepaskan dari tiga unsur utama, yang saling berinteraksi satu sama lainnya. Unsur-unsur tersebut, yaitu lingkungan, atlet dan pelatih. Lingkungan dalam konteks ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah dukungan penuh dari pengambilan 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 dan mampu mengikuti latihan dengan serius. Oleh karenanya, bagi ekstrakurikuler olahraga diperlukan seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar siswa yang memenuhi persyaratan. Misalnya saja, untuk ekstrakurikuler sepakbola, seharusnya pelatih ekstrakurikuler hanya menerima siswa yang secara fisik sangat mendukung. Hal tersebut diperlukan

pemain yang akan dilatih benar-benar mampu mempersesembahkan penampilan terbaiknya. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga benar-benar memiliki keyakinan diri yang baik.

Keyakinan diri (*self efficacy*) penting juga diketahui. Seorang pelatih yang memiliki keyakinan diri tinggi akan berhasil mengelola ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Menurut model efektivitas pembinaan yang dikembangkan oleh Horn (2002) menjelaskan bahwa mengapa keyakinan diri pelatih (misalnya efikasi pembinaan) terkait dengan persepsi dan kinerja diri atlet, karena keyakinan diri ini berpengaruh terhadap perilaku pelatih. Tapi, pengaruh perilaku pelatih terhadap persepsi diri, motivasi, dan penampilan atlet sebagian dimediasi oleh evaluasi atlet terhadap perilaku pelatih mereka. Perilaku pelatih yang baik adalah perilaku yang sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat sehingga tidak mendapat celaan. Pelatih hendaknya selalu hidup dengan falsafah sebagaimana yang diminta oleh olahragawan, pelatih harus mendemonstrasikan nilai-nilai yang diajarkan. Olahragawan biasanya akan mengetahui apakah pelatihnya hanya banyak bicara atau memang pelatihnya bisa menjalankan apa yang dikatakannya. Dengan demikian keyakinan diri pelatih dapat berpengaruh terhadap perilaku pelatih dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dikelolanya.

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga 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 dalam ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki peran sangat strategis. Barić (2007) mengatakan bahwa pelatih merupakan salah satu faktor

terpenting yang mempengaruhi perkembangan dan kemajuan atlet. Kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet (Horton, Baker, dan Deakin, 2005). Rice (1975) menyebutkan bahwa terdapat 4 kualifikasi yang memberi ciri-ciri pelatih baik, yaitu: (1) Kemampuan profesional sebagai guru, baru kamudian menjadi pelatih. Pernyataan ini mengandung pengertian bahwa proses mangajar adalah sangat penting, baik formal (di dalam) ataupun dalam aktivitas olahraga, dan ini tidak berarti bahwa pelatihan lebih kurang penting dibandingkan dengan pengajaran di sekolah ataupun sebaliknya (2) Mengetahui cara melatihnya. Dalam kaitan ini pengalaman sebagai pemain dapat dipergunakan dalam melatih, meskipun tidak selalu dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan pelatihan (3) Kepribadian yang baik.

Pelatih yang baik juga mempunyai kualitas pribadi yang menarik, sehingga atlit yang dilatih atau dalam bimbingannya menjadi loyal serta berusaha untuk melakukan perintahnya, dengan tidak merasa terpaksa (4) Karakter. Kualitas dasar yang harus dipenuhi adalah masalah karakter. Hal ini sangat penting bagi profesi pelatihan, sebab karakter ini dapat menunjukkan siapa kita, bagaimana kita, dan apa yang orang fikirkan tentang kita. Selain itu pelatih berada dalam posisi yang mempunyai pengaruh cukup kuat untuk menanamkan kehidupan yang baik kepada orang lain. Oleh karena itu karakter ini merupakan salah satu tes untuk sesuai tidaknya seseorang memangku jabatan dalam profesi pelatihan. Untuk tenaga guru/instruktur, seyogianya adalah guru yang ada di sekolah yang memiliki latar belakang pendidikan yang relevan dan atau guru

memiliki minat yang kuat untuk itu. Jika sekolah tidak memiliki guru/instruktur yang berlatar belakang pendidikan relevan dan tidak mempunyai guru yang berminat untuk menyelenggarakan program ekstrakurikuler, sekolah dapat mengusahakan dengan cara mengundang guru/instruktur di bidang ekstrakurikuler dari sekolah/lembaga pendidikan lain yang berdekatan melalui kerja sama yang saling menguntungkan.

Hasil penelitian di Canada yang dilakukan secara nasional menunjukkan bahwa secara umum (60%) kegiatan eskul olahraga ditangani oleh guru yang tidak punya latar belakang pendidikan melatih (Martin, Rocchi, dan 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 eskul olahraga di sekolah tidak memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan. Seorang pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah jika memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan maka secara teori dia bagus dan mampu meyakinkan siswanya karena memang ia punya dasar ilmu. Jika pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah memiliki latar belakang keguruan maka saat mengajar ia menggunakan pendekatan lebih baik dan secara teori ia mengetahui umum. Menurut Cushion, Armour dan Jones (2006) 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 (Cuhson dan Kitchen, 2010). Dengan demikian kepercayaan diri pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

Menurut model efektivitas pembinaan yang dikembangkan oleh Horn (2002) menjelaskan bahwa mengapa keyakinan diri pelatih (misalnya, efikasi pembinaan) terkait dengan persepsi dan kinerja diri atlet, karena keyakinan diri ini berpengaruh terhadap perilaku dan pelatih. Atas latar belakang ini menarik untuk mengkaji variabel itu, apakah secara teoritis ada kaitannya atau tidak dalam konteks pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah sebagaimana tersebut di atas, maka 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/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta banyak mengalami berbagai keterbatasan.
3. Rendahnya tingkat keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di Sleman dan Bantul.
4. Belum diketahui keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dan segala

keterbatasannya, maka penelitian ini dibatasi pada keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.

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

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa tingkat keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta?”

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

##### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini akan mengungkap tentang keyakinan diri. Dengan diungkapkannya variabel tersebut akan sangat berguna sebagai referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam kajian bidang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini akan mengungkap 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 sesui dengan kebutuhan di lapangan.

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

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

###### **a. Pengertian Keyakinan Diri**

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

Sullivan dan Kent (2003: 3) mendefinisikan keyakinan diri adalah kemampuan seseorang yang bersifat subjektif bahwa dirinya mampu untuk melaksanakan tugas tertentu yang bersifat khusus. Dengan demikian, keyakinan diri berkaitan dengan penilaian kontekstual tentang kemampuan seseorang dalam melaksanakan tugas tertentu yang bersifat khusus dan keberhasilan tugas itu lebih banyak ditentukan oleh dirinya. Dengan demikian, persepsi ini adalah antisipasi kuat dari perilaku dan pola pikir seseorang.

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).

Greenleaf, Gould dan Dieffenbach (2001: 155) menegaskan bahwa keyakinan diri juga didefinisikan sebagai penilaian tentang kemampuan seseorang untuk berhasil melaksanakan sebuah tugas. Orang yang ekspektasi keyakinan dirinya tinggi dan harapan hasilnya realistik maka orang tersebut akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai (Alwisol, 2006).

Percaya terhadap keyakinan diri atau efikasi diri merupakan faktor kunci dalam perantara hidup. 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) Efikasi diri menurut Bandura (1997), 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 Feldman 1997).

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh dengan tekanan. Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi dan harapan hasilnya realistik maka orang tersebut akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai (Alwisol, 2006). Percaya terhadap keyakinan diri atau efikasi diri merupakan faktor kunci dalam perantara hidup. Menurut Bandura (1997), jika seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki kekuatan untuk memproduksi suatu hasil, maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk membuat sesuatu terjadi. Sebaliknya orang yang memiliki efikasi diri tinggi diyakini sebagai orang yang mampu berperilaku tertentu untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan, dan mereka juga lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha.

Efikasi diri bukanlah ekspektasi terhadap hasil tindakan, maka Bandura (1997) membedakan antara ekspektasi kemampuan mempengaruhi hasil (efficacy expectation) dengan ekspektasi hasil (outcome expectation). Tinggi-rendahnya efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif. Menurut Bandura efikasi diri adalah belief atau keyakinan

seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil (outcomes) yang positif (Santrock, 2010).

Efikasi diri sebagai pelatih dibutuhkan oleh mahasiswa yang menjadikan profesi pelatih sebagai orientasi karirnya. Dengan memiliki keyakinan diri (efikasi diri) sebagai seorang pelatih maka ia akan memunculkan perilaku yang gigih, bersemangat dan ingin berprestasi di bidang pelatihan, menjadi sosok pelatih yang handai, dan akan berusaha maksimal untuk menjadi seorang pelatih. Guna memunculkan adanya efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa maka dibutuhkan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, karena dalam sebuah pelatihan, peran pelatih adalah menyampaikan pesan kepada peserta pelatihan secara efektif sehingga perubahan sikap dan perilaku yang diharapkan dari pelatihan tersebut dapat tercapai.

Keyakinan ini memengaruhi bagaimana orang berperilaku, serta reaksi emosional mereka dalam berbagai situasi. Misalnya, individu dengan kompetensi diri tinggi untuk suatu tugas cenderung memilih untuk terlibat dalam tugas itu (yaitu perilaku). Selanjutnya, kemampuan mereka yang tinggi bisa menghasilkan kegembiraan atau harapan dalam persiapan tugas (yaitu reaksi emosional). Kekuatan individualitas seseorang akan menentukan berapa banyak yang mereka keluarkan dan berapa lama mereka bertahan dalam menghadapi kegagalan atau kemunduran. Pikiran dan reaksi emosional mempengaruhi kemampuan seseorang berkenaan dengan stres, tuntutan potensial, dan kebutuhan. Orang-orang dengan kemampuan mandiri yang kuat

pada umumnya dapat lebih memusatkan perhatian mereka pada tugas yang sedang dihadapi. Bandura menyarankan agar ada empat sumber keyakinan diri, yaitu: (a) pengalaman prestasi masa lalu, (b) bercermin pada pengalaman orang lain, (c) persuasi verbal, dan (c) keadaan psikologis.

Kesungguhan pelatih dalam mempengaruhi pencapaian murid adalah merujuk kepada konstruk efikasi pelatih (Bandura 1997). Pelatih melakukan pertimbangan terhadap keupayaan diri dalam mempengaruhi hasil pembelajaran. Efikasi dikenal pasti mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian murid (Anderson et al. 1991; Ashton & Webb 1986; Bandura 1993, 1997; Gibson & Dembo 1984; Ross 1992; Tschanne-Moran & Hoy 2001; Tschanne-Moran et al. 1998b). Konsep efikasi mempunyai kaitan dengan kekuatan arus kepercayaan individu yang mempengaruhi tingkah laku berhubung dengan sesuatu keadaan yang dihadapi. Kepercayaan bahwa seseorang mempunyai keupayaan untuk melakukan tindakan yang diperlukan. Pertimbangan individu terhadap keupayaan diri dalam menjalankan tugas pengajaran yang mendorong ke arah merancang dan menyelaras tingkah laku yang diperlukan untuk mencapai yang diharapkan. Efikasi yang tinggi mendorong pelatih supaya lebih berusaha dalam tugas pengajarannya (Tschanne-Moran & Hoy 2001).

Teori efikasi kendiri menerangkan tentang keyakinan individu terhadap kemampuan melaksanakan tugas tertentu (Bandura 1997). Tschanne-Moran dan Hoy (2002) menunjukkan efikasi pelatih berpengalaman (mengajar lebih dari lima tahun) lebih tinggi berbanding dengan pelatih novis

(mengajar kurang dari lima tahun). Looney (2003) juga cenderung berpihak kepada pengalaman mengajar mempengaruhi efikasi. Meneruskan kajiannya (Looney 2003), beliau mendapati bahwa memang wujud hubungan yang signifikan, tetapi lemah antara pengalaman dengan efikasi pelatih. Dalam tinjauan Ross (1994) terhadap 88 kajian berkaitan efikasi pelatih dalam kalangan guru-guru pelatih mendapati bahwa wujud hubungan antara efikasi pelatih dengan tingkah laku.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan berperilaku tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan, lebih giat dan lebih tekun dalam berusaha. Saat menghadapi kendala atau kesulitan, seseorang dengan keyakinan diri tidak akan mudah menyerah, tidak mudah cemas, dan jarang kecewa. Sebaliknya seseorang dengan kepercayaan diri rendah cenderung kurang mampu mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang ditargetkan, memiliki keraguan akan kemampuan dirinya, dan apabila menghadapi kendala akan cenderung mudah putus asa dan menyerah dengan keadaan. Kepercayaan diri dibutuhkan pelatih yang menjadikan profesi pelatih sebagai orientasi karirnya. Dengan memiliki keyakinan diri (efikasi diri) sebagai seorang pelatih maka ia akan memunculkan perilaku yang gigih, bersemangat dan ingin berprestasi di bidang pelatihan, menjadi sosok pelatih yang handal, dan akan berusaha maksimal untuk menjadi seorang pelatih. Guna memunculkan adanya keyakinan diri sebagai pelatih maka dibutuhkan juga keterampilan komunikasi yang baik, karena dalam sebuah pelatihan, peran pelatih adalah menyampaikan pesan kepada peserta pelatihan secara efektif

sehingga perubahan sikap dan perilaku yang diharapkan dari pelatihan tersebut dapat tercapai.

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 (Shelangoski, Hambrick, dan Gross, 2014).

Dalam kontek 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 mengembangkan strategi bermain. Lebih lanjut Fung, menyimpulkan bahwa temuan ini memberikan panduan untuk lebih fokus dalam program pengembangan pelatih. Pelatihan tentang keyakinan diri harus ditetapkan sebagai variabel yang harus ditekankan yang terkait dengan perilaku pelatih dan atlet. Sebagai contoh, ada bukti bahwa keyakinan diri dapat memprediksi perilaku yang mampu meningkatkan prestasi olahraga (Myers, Vargas-Tonsing dan Feltz, 2005) Contoh dalam sampel ekstrakulikuler sepakbola, pelatih dan keyakinan diri melatih juga telah menunjukkan mampu memprediksi kepuasan atlet dan kepuasan

pengelolaan pembinaan olahraga umumnya. Perilaku pembinaan (Feltz, Chase, Moritz, dkk, 1999). Pembinaan keyakinan pelatih sebagai variabel penting selain untuk memahami proses pembinaan juga mendorong penelitian tentang pengembangan pembinaan keyakinan atlet.

### b. Dimensi Keyakinan Diri

Menurut Bandura dalam Miftahun, (2009: 96) mengemukakan bahwa keyakinan diri individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

#### 1) Tingkat (*level*)

Keyakinan diri individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki keyakinan diri yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

#### 2) Keluasaan (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan keluasan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki keyakinan diri pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan

dalam menyelesaikan suatu tugas.

3) Kekuatan (*strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemampuan individu terhadap keyakinannya. Keyakinan diri menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. Keyakinan diri menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri mencakup dimensi tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*).

**c. Hubungan Keyakinan Diri dengan Prestasi**

Prestasi olahraga menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002: 102-104) merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk berprestasi, atlet dibantu seorang pelatih. Agar dapat berprestasi seseorang harus melalui suatu proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun dan mengeluarkan banyak pengorbanan baik tenaga, biaya, maupun waktu. Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto 2005: 38)

Menurut Leonard (Setyobroto, 2002) jika tidak memahami makna dari olahraga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidak

seimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami penurunan prestasi dan lebih parah lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya mengalami penurunan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedispilinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet.

Menurut Crow & Crow (1973), proses meraih prestasi dipengaruhi oleh tiga faktor, ketiga faktor tersebut adalah : (1) faktor aktivitas, yaitu faktor yang memberikan dorongan kepada individu untuk belajar, faktor ini merupakan faktor psikologik. Kepercayaan diri merupakan faktor aktivitas (2) faktor organisme, yaitu faktor yaitu faktor yang berhubungan dengan fungsi alat-alat indra individu yang kepekaannya ikut menentukan respon individu dalam belajar (3) faktor lingkungan, yaitu faktor yang secara psikologis mempengaruhi proses secara keseluruhan.

Rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olah raga seperti yang diharapkan (Setiadarma, 2000). Lauster (1978) menjelaskan keyakinan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas

perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Berkaitan dengan aspek-aspek keyakinan diri, Kumara (1987) menyatakan bahwa ada empat aspek keyakinan diri, yaitu : (1) Kemampuan menghadapi masalah; (2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya; (3) Kemampuan dalam bergaul; (4) Kemampuan menerima kritik.

Keyakinan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould (Setiadarma, 2000) bahwa rasa keyakinan diri memberikan dampak-dampak positif pada hal-hal berikut ini :  
(a) Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan; (b) konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir; (c) sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik; (d) usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam berupaya meraih cita- citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil; (e) strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya; (f) momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka peluang bagi dirinya.

Tanpa memiliki rasa keyakinan diri secara penuh seorang pelatih

tidak akan dapat melatih dengan baik dan mengantarkan atletnya untuk mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan keyakinan diri. Kurang memiliki keyakinan diri tidak akan menunjang tercapainya tujuan seorang pelatih. Kurang keyakinan diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu melatih dan mengawasi atlet mengikuti kejuaraan menghadapi pertandingan.

## **2. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler (eskul) merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Menurut Depdikbud (1994: 6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang di lakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan keterampilan atau kemampuan olahraga.

Yudha M. Saputra (1998) menegaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat olahraga, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai. Menurut Subagyo (2003: 23) ekstrakurikuler

merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan diluar sekolah maupun disekolah untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang.

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Anifral Hendri, 2008 : 1-2).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan sarana untuk mewadahi minat dan potensi non akademik siswa dalam aktivitas olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan meningkatkan kemampuan dan keterampilan olahraga yang digeluti siswa. Artinya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan meningkat keterampilan olahraganya. Sayangnya belum banyak sekolah yang benar-benar memanfaatkan program ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk meraih prestasi. 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.

#### **d. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga**

Ekstrakurikuler memiliki banyak manfaat, diantaranya: (1) wadah untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat yang sudah dimiliki siswa; (2) upaya memupuk dan mengembangkan rasa tanggung jawab dan pribadi sosial siswa; (3) dapat menciptakan suasana rileks, gembira dan menyenangkan; (4) dapat memberikan bekal untuk mempersiapkan karir siswa (Matra Pendidikan 2013-2019).

Menurut Unigo (2009) manfaat ekstrakurikuler olahraga diantaranya:

- (1) tubuh dan pikiran sehat. Melalui pengembangan kebiasaan aktivitas fisik yang sehat, anak-anak dan remaja tidak hanya mendukung tubuh yang sehat, tetapi juga cenderung menunjukkan peningkatan kinerja di sekolah;
- (2) mengembangkan keterampilan sosial. Siswa yang berpartisipasi dalam olahraga sekolah, belajar mengambil manfaat lebih dengan mewakili komunitas mereka. Mereka merasakan kegembiraan dari persaingan tim yang dilakukan dengan baik untuk sekolah mereka. Perasaan dan kehormatan saat mewakili tim olahraga sekolah dapat menular ke aspek hidup lain para siswa;
- (3) membangun kepercayaan diri. Ekstrakurikuler olahraga memungkinkan siswa untuk membangun rasa percaya diri dengan cara percaya pada kemampuan diri sendiri;
- (4) mengembangkan keterampilan diri. Melalui keterlibatan dengan olahraga, siswa belajar kepemimpinan, kerja tim, pemecahan masalah, disiplin dan rasa inisiatif;
- (5) toleransi. Dengan menyatukan individu dari berbagai ras, agama, jenis kelamin dan latar belakang ekonomi, olahraga dapat meningkatkan rasa saling menghormati, toleransi dan saling memahami.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan ekstrakurikuler telah menciptakan nuansa dan suasana pembelajaran yang bervariasi di sekolah. Kebosanan belajar dapat direduksi sedemikian rupa sehingga prestasi belajar anak dapat ditingkatkan secara optimal.

#### e. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga

Yudha M. Saputra (1998) menyatakan bahwa kegunaan fungsional dalam mengembangkan program kurikuler 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 kurikuler dan ekstrakurikuler, sehingga produk sekolah memiliki kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan oleh masyarakat.

Menurut Entin (2011) kegiatan ekstrakurikuler, memiliki beberapa tujuan diantaranya: (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 berkreativitas 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,cekat dan terampil; (7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (human relation) dengan baik; secara verbal dan nonverbal.

Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk: (1) Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat (2) Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh (3) Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa (4) Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggungjawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Dengan Demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ini

bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah.

Dari tujuan ekstrakurikuler di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki.

Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler. Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada hasil belajar di ruang kelas yaitu pada mata pelajaran tertentu yang ada hubungannya dengan ekstrakurikuler yaitu mendapat nilai baik pada pelajaran tersebut. Biasanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti. Adapun visi dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan disebuah sekolah yaitu berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi dikembangkannya

kegiatan ekstrakurikuler selain menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka juga menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengexpresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan beberapa aspek penting yang mendukung keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler. Materi yang diberikan berisi materi yang sesuai dan mampu memberi pengayaan. Selain itu dapat memberi kesempatan penyalurkan bakat serta minat dan bersifat positif tanpa mengganggu ataupun merusak potensi alam dan lingkungan. Juga yang terpenting adalah SDM dalam hal ini guru dan pelatih harus kompeten agar tujuan dari spesialisasi misalnya dalam bidang olahraga benar-benar dapat menunjang terwujudnya atlet. Dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler olahraga bisa menjadi sumber bibit-bibit unggul calon olahragawan apabila ditangani oleh pelatih yang kompeten. Proses pembinaan melibatkan usaha pelatih, dengan berbagai cara, untuk secara positif memengaruhi pembelajaran dan pengembangan atlet mereka (Cuhsion dan Kitchen, 2010). Dengan demikian keyakinan diri pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

#### **f. Faktor Keberhasilan Ekstrakurikuler Olahraga**

Menurut Bayu Rizki (2015) faktor yang mempengaruhi keberhasilan ekstrakurikuler olahraga adalah; (1) faktor SDM yang tersedia. Misalnya kepala sekolah yang memberikan dukungan besar, faktor guru atau pembina yang bertanggung jawab atas tugasnya membimbing dan membina siswa, faktor pelatih yang berkompeten, faktor siswa yang mempunyai minat dan antusias tinggi; (2) faktor ketersediaan sarana prasarana yang memadai; (3) faktor ketersediaan dana yang mencukupi; (4) faktor orangtua yang mendukung moril dan materil. Pencapaian keberhasilan ekstrakurikuler olahraga dapat dilihat dari prestasi siswa dari berbagai kejuaraan dalam setiap perlombaan yang diikutinya.

Menurut Slamet (2003: 54-71) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam belajar, antara lain: Bakat, minat, motivasi, dan tingkat kecerdasan seseorang. Disamping faktor-faktor tersebut masih banyak faktor-faktor dari luar yang erat hubungannya dengan belajar, misalnya: keadaan keluarga, lingkungan tempat tinggal, faktor pengajar, kurikulum, strategi belajar mengajar, metodologi pengajaran dan media pengajaran.

Topandi (2009) menyebutkan bahwa faktor kebijakan sekolah merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kebijakan sekolah ini mencakup program pengembangan diri siswa dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga, alokasi dana untuk pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga, alokasi dana untuk prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan pemberian jadwal

kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut Depdiknas (2001:12) menyebutkan bahwa keberhasilan sekolah dalam menyelenggarakan pendidikan yang bermutu banyak ditentukan oleh kemampuan kepala sekolah dalam melakukan berbagai terobosan untuk memberdayakan bakat dan minat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berjalan dengan baik bila didukung oleh kebijakan-kebijakan sekolah sehingga bakat dan minat siswa dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Sutisna (1989:67) mengatakan bahwa ekstrakurikuler sebagai program tambahan sekolah juga menyediakan fasilitas seperti lapangan dan bangunan khusus tempat olahraga dan kesenian. Disini sudah jelas bahwa sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan tanggung jawab dari sekolah. Faktor sarana dan prasarana tidak dapat dipungkiri adalah salah satu hal yang penting dalam kelangsungan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sarana dan prasarana tersebut diharapkan dapat menjadi motivasi tersendiri bagi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, karena dengan adanya sarana dan prasarana dilingkungan sekolah memudahkan siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Proses belajar mengajar terjadi antara guru/pelatih dengan siswa. Proses tersebut juga dipengaruhi oleh relasi yang ada dalam proses itu sendiri. Dalam hal ini pembina ekstrakurikuler olahraga diharapkan mampu menjalin hubungan yang baik dengan siswa. Selain itu yang harus diperhatikan oleh sekolah dalam menunjukan pembina ekstrakurikuler olahraga adalah

kemampuan serta keterampilan dalam olahraga, kemampuan yang tinggi dan kesanggupan dalam melatih ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Guru/pelatih yang progresif berani mencoba metode-metode yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar dan dapat meningkatkan motivasi siswa (Slamet, 2003:65). Dalam menunjuk pembina ekstrakurikuler olahraga hendaknya sekolah benar-benar selektif dan profesional sehingga akan tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan. Metode belajar yang kurang baik dapat terjadi bila pembina ekstrakurikuler olahraga kurang menguasai materi sehingga penyajiannya menjadi tidak jelas.

Faktor penunjang keberhasilan ekstrakurikuler olahraga lainnya adalah siswa. Dalam hal ini mencakup minat, dukungan orang tua, tugas sekolah, jarak rumah ke sekolah dan pembelajaran intrakurikuler sekolah. Minat siswa besar pengaruhnya dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga karena jika ekstrakurikuler olahraga yang diikuti tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penunjang keberhasilan ekstrakurikuler olahraga adalah pelatih, siswa, sarana dan prasarana, kebijakan sekolah. Semuanya berlaku penting dalam keberhasilan ekstrakurikuler olahraga, hanya saja faktor pelatih sangat dominan dalam keberhasilan ekstrakurikuler olahraga. Pelatih yang berkompeten akan membuat jalannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga berjalan baik. Dengan pelatih berkompeten, jika sarana dan prasarana tidak

mendukung, pelatih tersebut akan berpikir kreatif memberikan materi tanpa tidak keluar dari konteks apa yang diajarkannya.

### **3. Hakikat Pelatih**

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

Pelatih ialah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan. Sebagian besar pelatih merupakan bekas atlet. Pelatih mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik dan menyediakan dukungan moral kepada atlet. Peran seorang pelatih tidak hanya melatih pelari untuk dapat berlari cepat, ataupun melatih sekelompok orang (tim) untuk dapat bermain basket dengan baik. Akan tetapi ia juga mendidik atlet untuk berdisiplin, kerja keras, pantang menyerah dalam menjalani setiap aktivitas, dan sebagainya. Seorang pelatih seyogyanya juga memiliki intelegensi yang tinggi, realistic, praktis, percaya diri, dan mampu mengambil keputusan.

Menurut Sukadiyanto (Setyobroto, 2002), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang profesional untuk membantu mengungkapkan prestasi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Menjadi seorang pelatih merupakan salah satu karir yang dapat ditempuh oleh siapapun. Untuk menjadi pelatih (*trainer*), seseorang dituntut untuk memiliki efikasi diri (*self efficacy*) bahwa ia mampu menjadi seorang pelatih, karena dengan adanya efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Menurut Hardjana (2001)

Pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan yang diserahkan kepada mereka.

Untuk dapat menjalankan profesinya secara efektif, seorang pelatih harus memiliki pengetahuan dasar tentang ilmu keolahragaan (*sport sciences*), tidak hanya menyangkut bidang kepelatihan, tetapi juga bidang pendukung lain seperti biomekanik/kinesiology, medis, psikologi, dan pendidikan. Lebih dari itu, seorang pelatih juga harus memiliki kualifikasi personal dan moral yang memadai. Seorang pelatih juga harus memiliki pola kepemimpinan yang baik untuk digunakan dalam melatih atletnya.

Dalam dunia olahraga, tugas pelatih tidak sesederhana itu. Akan tetapi ia juga mendidik atlet untuk berdisiplin, kerja keras, pantang menyerah dalam menjalani setiap aktivitas, dan sebagainya. Bahkan ketika atlet menghadapi masalah pribadi, tidak jarang mereka datang ke pelatih untuk membantu memecahkannya. Itu sebabnya, tanggung jawab pelatih pada atlet tidak sebatas pada persoalan teknis keolahragaan, melainkan juga tanggung jawab pendidikan dan pengembangan pribadi.

Ogilvie (dalam Ogilvie dan Tutko, 1966) menyatakan bahwa para pelatih profesional umumnya memiliki kekuatan mental dan dapat menjaga ketegangan yang terkait dengan tekanan, penonton, dan reaksi-reaksi yang muncul. Ia juga berpendapat bahwa pelatih bertaraf nasional biasanya memiliki kedewasaan emosi, independen, kerja keras, dan realistik. Selain itu, pelatih sebagai sebuah kelompok cenderung betindak otoriter dibanding kelompok populasi lainnya. Untuk dapat menjalankan profesinya secara efektif, seorang

pelatih harus memiliki pengetahuan dasar tentang ilmu keolahragaan (*sport sciences*), tidak hanya menyangkut bidang kepelatihan, tetapi juga bidang pendukung lain seperti biomekanik/kinesiology, medis, psikologi, dan pendidikan. Lebih dari itu, seorang pelatih juga harus memiliki kualifikasi personal dan moral yang memadai.

### **b. Pola Kepemimpinan Pelatih**

Pola kepemimpinan dapat diartikan sebagai cara-cara pelatih untuk bersosialisasi kepada atlet/siswanya. Ada tiga pola kepemimpinan pelatih, yaitu: (1) pola kepemimpinan otoriter. Pelatih tidak menghiraukan keluhan atlet dan lebih disiplin, banyak menggunakan alat hukum sehingga atlet merasa takut dan jiwanya merasa terancam dan akhirnya jiwanya menderita tidak dapat berkembang dengan wajar; (2) pola kepemimpinan permisif. Dalam pola kepemimpinan permisif, pelatih kurang tegas. Atlet menentukan sendiri apa yang dikehendaki, pelatih tidak memiliki kewibawaan dihadapan atlet. Dengan demikian, suasana pelatihan adalah suasana yang bebas. Tindakan pelatih yang permisif adalah tindakan dimana pelatih terlalu memberi kebebasan terhadap atletnya tanpa ada norma-norma yang harus ditaati, semua diserahkan sepenuhnya kepada atlet; (3) pola kepemimpinan otoritatif. Dalam pola kepemimpinan otoritatif, pelatih bertindak penuh pertimbangan dan memperhatikan keadaan, perasaan dan pendapat atlet. Pelatih sering berdiskusi mengenai tindakan-tindakan yang harus diambil, menerangkan alasan dari peraturan yang ada dan mendiskusikan setiap pada perselisihan. Pelatih menghargai atlet sebagai individu dengan memberikan kesempatan pada atlet

untuk merealisasikan ide-idenya. Selain itu pelatih juga menunjukkan sikap terbuka, toleran, dan bersedia membantu dalam memecahkan masalah yang dihadapi atlet.

Menurut Cohen, Raudenbush dan Ball (2003), bukti-bukti statistik menunjukkan bahwa amalan pengajaran yang disertai dengan pengetahuan dan tindakan memberi pengaruh terhadap pembelajaran murid. Selain itu, faktor pengalaman mengajar merupakan pengetahuan yang dibentuk oleh interaksi. Guru/pelatih berpengalaman banyak bergantung kepada ingatan dan tafsiran terhadap pengalaman pengajaran terdahulu yang berkaitan (Gist & Mitchell 1992).

### **c. Kemampuan Dasar Pelatih Olahraga**

Untuk menjadi pelatih yang baik, paling tidak harus dimiliki beberapa kemampuan, antara lain :

1) Kemampuan fisik. Dibedakan menjadi :

- a) Physical fitness. Pelatih harus siap untuk melakukan gerakan-gerakan yang dilatih, karena keadaan semacam itu akan mempengaruhi physic para atlet dalam menjalankan latihannya. Maka dari itu seorang pelatih yang datang ke lapangan untuk melatih harus kelihatan siap, baik fisik maupun mental, dengan semangat penuh dan tidak kelihatan payah dihadapan atletnya. Tanpa adanya physical fitness yang baik maka tidak akan terdapat kekuatan, daya tahan otot ataupun daya tahan cardio respirasi, power, kelincahan bergerak, ketelitian

bertindak, kemampuan bergerak ataupun keseimbangan, kecepatan dan daya tahan terhadap penyakit.

b) Physical Performance atau Skill Performance

Keterampilan melakukan gerakan dan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga yang dipimpinnya merupakan yang harus bisa dilakukan. Pada saat dimana para atlet belum ada yang mengetahuinya, sedang alat peraga yang lain belum ada, maka seorang pelatih harus mampu mendemonstrasikan teknik yang diinginkan.

c) Proporsi Fisik yang Harmonis dan Sesuai

Untuk memberikan kesan pertama yang mantap maka mengenai proporsi fisik yang harmonis dan sesuai sangat diperlukan. Perwujudan tubuh mungkin akan menjadi sumber ketawaan apabila tidak harmonis, apalagi tidak sesuai dengan cabang olahraga yang dipimpinnya. Untuk tiap cabang olahraga, selalu ada bentuk-bentuk tubuh yang ideal yang cabang olahraga satu mungkin berbeda dengan olahraga yang lain. Kemampuan fisik itu sangat penting untuk menentukan kelancaran kerja seorang pelatih.

2) Kemampuan Psikis

Ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian dalam kemampuan psikis ini diantaranya :

- a) Memiliki pengetahuan yang luas tentang bidangnya baik secara teoritis maupun praktis

Seorang pelatih harus selalu berusaha untuk menambah serta menyempurnakan pengetahuan terhadap bidangnya baik yang langsung berhubungan dengan olahraga yang dipimpinnya ataupun pengetahuan yang tidak langsung seperti ilmu-ilmu yang ikut menunjang ilmu olahraga lain, seperti: Pengetahuan tentang Mental Hygine, Ilmu Jiwa, Anatomi dan Fisiologi, Evaluasi dan Penyusunan Tes, Metode Penelitian, Tes dan Pengukuran, dan sebaginya.

- b) Memiliki IQ yang tinggi

Kecakapan serta kelincahan berpikir sangat menentukan bagi pemecahan persoalan yang dihadapi. Semakin cepat proses berpikir seorang pelatih, semakin cepat pula dalam memecahkan sebuah masalah, semakin banyak berkurang hambatan yang dihadapi maka usaha peningkatan prestasi segera dapat terealisir. Untuk dapat diwujudkannya, maka tinggi-rendahnya IQ seorang pelatih sangat menentukan. Semakin tinggi IQ seorang pelatih semakin cepat masalah dapat dipecahkan, dan sebaliknya.

- c) Memiliki daya imaginasi serta daya kreasi yang mengagumkan

Seorang pelatih harus dapat menciptakan hal-hal yang baru yang lebih baik dari sebelumnya. Tidak boleh lekas puas dengan hanya selalu meniru kerja dari pada pelatih-pelatih lain saja. Apabila seorang

pelatih tidak dapat menciptakan hal yang baru maka sudah jelas ia akan banyak ketinggalan dalam usaha-usaha peningkatan prestasi. Untuk dapat menciptakan atau mengkreasikan sangat dibutuhkan adanya persoalan, pengetahuan, pengalaman, dan keberanian serta daya imaginasi yang baik.

- d) Memiliki keberanian bertindak dan berkemauan keras untuk menang dalam batas-batas sportifitas

Tanpa adanya keberanian bertindak apapun yang telah direncanakan, maka tidak akan menjadi kenyataan. Dan tidak akan pernah diperoleh pengalaman yang berharga bagi tindakan selanjutnya. Atas dasar hasil yang dicapai maka seorang pelatih harus dapat melangkah maju lagi dengan selalu menanyakan pada dirinya sendiri dengan pertanyaan “apa kemudian yang harus saya lakukan demi perbaikan dan penyempurnaan”, dan demikian seterusnya. Sedang adanya kemauan yang keras untuk menang dalam batas-batas sportifitas, dimaksudkan agar setiap pelatih selalu ada dorongan untuk mengusahakan atau menciptakan hal-hal yang penting demi peningkatan prestasi, tanpa mengurangi jiwa olahraga itu sendiri, yaitu adanya sportifitas yang tinggi.

- e) Memiliki kecintaan dan dedikasi terhadap bidangnya

Kecintaan serta dedikasi merupakan motor bagi pelatih untuk lebih tekun berusaha kearah penyempurnaan cabang olahraga yang dipimpinnya. Tanpa adanya dedikasi seorang pelatih akan lebih

mudah terombang-ambing oleh hal-hal yang kadang dapat menyimpang dari jiwa olahraga. Karena kecintaan merupakan motor atau daya gerak kearah usaha-usaha, sedang dedikasi merupakan kekuatan untuk mengarahkan usaha-usaha tersebut agar tidak menyeleweng dari tujuan yang sebenarnya, sehingga kedua unsur itu sangat diperlukan adanya pada setiap pelatih.

### 3) Kemampuan Pengendalian Emosi

Yang termasuk kedalam kemampuan pengendalian emosi adalah :

#### a) Memiliki Mental Health Yang Baik

Seorang pelatih harus memiliki keseimbangan mental yang baik untuk dapat lebih mudah menghadapi persoalan atletnya, artinya tidak ada hal-hal yang berat sebelah pada diri pribadinya. Seorang pelatih tidak boleh mudah terkena shock physchologis serta harus bisa cepat menyesuaikan diri sesuai dengan situasinya.

#### b) Memiliki Sense of Humor

Sense of humor sangat penting untuk memecahkan ketegangan-ketegangan saraf yang setiap saat dapat timbul dalam menghadapi pertandingan dan menghadapi persoalan yang pelik secara rileks. Apabila gejala ketegangan ini nampak maka seorang pelatih harus dapat menguranginya dan hal ini hanya mungkin bila pada diri pelatih hanya memiliki Sense of Humor.

#### 4) Kemampuan Sosial

Kemampuan sosial pelatih meliputi :

- a) Mudah bergaul dan dapat memfungsikan dirinya sesuai dengan situasi yang dihadapi
- b) Memiliki tingkah laku serta tutur bahasa yang dapat dibenarkan dan dapat diterima di masyarakat.

#### 5) Kemampuan Mewujudkan, Kemampuan Fisik, Kemampuan Psikis, Emosi serta Sosial yang dilandasi Oleh Rasa Tanggung jawab dan Pengabdian demi Peningkatan Prestasi Para Atlet ataupun cabang Olahraga yang Dipimpinnya

Persoalan yang terakhir inilah yang merupakan kunci dari keberhasilan seorang pelatih. Hal ini sangat bergantung pada banyak sedikitnya pengalaman yang telah dialami dan sampai berapa jauh dia telah mempelajari pengalaman-pengalaman tersebut. Pengalaman untuk menyalurkan semua yang telah dimiliki yaitu berupa kemampuan-kemampuan baik yang berwujud kemampuan-kemampuan fisik, psikis ataupun cara pengendalian emosi dan sosial sangat besar manfaatnya. Mungkin seorang pelatih mempunyai kekurangan dalam salah satu kemampuan tetapi dapat mengimbanginya dengan kemampuan lain. Lebih baik kalau seorang pelatih mengutarakan kekurangan yang dimilikinya kepada para atletnya daripada menutupinya dengan usaha-usaha yang bersifat over kompensasi. Seorang pelatih akan dijadikan manusia mode

bagi para atletnya. Jadi sebaiknya seorang pelatih tidak mempunyai sifat-sifat yang tercela.

#### **4. Hakikat Pembina**

##### **a. Pengertian Pembina**

B. Suryosubroto (2002:289) mengemukakan bahwa Guru pembina ekstrakurikuler adalah guru atau petugas khusus yang ditunjuk oleh kepala sekolah untuk membina kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai pemberi pengarahan dan pembinaan kepada siswa agar kegiatan ekstrakurikuler tersebut berjalan dengan tidak mengganggu ataupun merugikan aktivitas akademis.

Dapat disimpulkan bahwa guru pembina ekstrakurikuler adalah seorang guru yang secara sadar memiliki tanggung jawab akan keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dengan cara memberikan dukungan semaksimal mungkin agar kegiatan tersebut dapat berlangsung beriringan dan tidak mengganggu kegiatan akademis. Pembina ekstrakurikuler juga memiliki tugas, peranan dan tanggung jawab yang diembannya sebagai penanggung jawab dalam pembinaan salah satu kegiatan siswa di sekolah.

Melihat pentingnya guru pembina ekstrakurikuler maka tugas guru pembina ekstrakurikuler dari sebuah profesi selalu menuntut agar dapat mengembangkan sikap profesionalnya dalam upaya membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Guru pembina sebagai pembimbing juga diharapkan dapat memberikan arahan kepada siswanya dalam memilih ekstrakurikuler. Selain itu peran pembina sebagai penegak disiplin juga

diharapkan menjadi pengendali siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler agar terciptanya tanggung jawab dan sikap disiplin.

**b. Tugas Pembina Ekstrakurikuler**

Tugas guru pembina dalam mendidik dapat diartikan sebagai tugas sebagai profesi yang mengajarkan peserta didik mengembangkan dan juga menerapkan nilai serta norma kehidupan. Sedangkan tugas guru pembina ekstrakurikuler sebagai pelatih adalah kemampuan guru dalam menerapkan keterampilan serta membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan tersebut dalam kehidupan guna demi masa depan siswa.

Pada kegiatan ekstrakurikuler peranan guru pembina sebagai pembimbing siswa di sekolah merupakan hal yang vital dari kegiatan tersebut. Guru pembina ekstrakurikuler mempunyai kewajiban sebagai pendidik yang memberikan perhatian khusus kepada peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler. Sesungguhnya guru pembina ekstrakurikuler merupakan guru yang membantu anak didiknya di sekolah dalam mencari jati, mengarahkan kemana peserta didiknya harus melangkah dan juga menunjukkan apa saja yang harus dilakukan untuk dapat mewujudkan cita-cita siswanya.

Menjadi pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga diakui sebagai tugas tambahan guru sesuai Permendikbud Nomor 15 Tahun 2018 Tentang Beban Tugas Guru, kepala Sekolah dan pengawas. Adapun tugas pembina ekstrakurikuler sebagai berikut:

- 1) Menyusun program pembinaan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan
- 2) Melatih langsung siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler

- 3) Mengevaluasi program ekstrakurikuler
- 4) Menyusun laporan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang telah dilaksanakan.

Tugas tambahan sebagai pembina ekstrakurikuler juga dilengkapi dengan bukti administrasi, Surat Keputusan sebagai pembina Kegiatan Ekstrakurikuler dari atasan, Program dan jadwal kegiatan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler, dan laporan hasil pembinaan kegiatan ekstrakurikuler.

## B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Khalid Johari, Zurida Ismail, dan lain-lain tahun 2009 yang berjudul "Pengaruh Jenis Latihan Guru dan Pengalaman Mengajar Terhadap Efikasi Guru Sekolah Menengah". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa :
  - a) Tahap 1, dipaparkan minimal skor tiap kategori pengalaman mengajar dan jenis latihan guru. Responden dibagi menjadi lima kelompok peringkat pengalaman mengajar, yaitu kumpulan pengalaman mengajar yang kurang dari 3 tahun, 3 hingga 6 tahun, 7 hingga 10 tahun, 11 hingga 14 tahun dan kumpulan guru yang lebih dari 14 tahun mengajar. Kumpulan guru yang berpengalaman mengajar di antara 11 hingga 14 tahun secara konsisten mempunyai efikasi lebih tinggi dalam melibatkan murid ( $M=7.12$ ,  $SD = 1.00$ ), strategi pengajaran ( $M=7.30$ ,  $SD = .90$ ) dan pengurusan kelas ( $M=7.54$ ,  $SD = .91$ ) berbanding guru-guru yang berpengalaman mengajar kurang dari 11 tahun dan guru-guru yang telah mengajar lebih dari 14 tahun.

- b) Tahap 2, memaparkan hasil analisis ANOVA bagi menguji kedua hipotesis. Analisis ANOVA bagi menguji hipotesis pertama mendapat hasil terdapat perbedaan minimal yang signifikan dalam efikasi guru mengikut jenis latihan guru. Strategi pengajaran didapat signifikan pada aras  $p < .05$  [ $F(3, 890) = 5.713, p = .001$ ] dan pengurusan kelas [ $F(3, 890) = 4.439, p = .004$ ]; dalam semua kumpulan program. Dimensi melibatkan murid [ $F(1,861)=16.466, p = .000$ ] signifikan pada aras  $p < .01$ . Keputusan ini bermakna hipotesis null adalah ditolak. Walaupun menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam kumpulan guru mengikut faktor latihan guru, tetapi aras sumbangan varians yang dikenal pasti adalah kecil. Nilai kuasa dua ETA menunjukkan faktor latihan guru menyumbang varians ke atas melibatkan murid (3%), strategi pengajaran (2%) dan pengurusan kelas (2%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Miftahun Ni'mah Suseno tahun 2009 yang berjudul "Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Pelatih pada Mahasiswa". Hasil penelitian ini menunjukan bahwa :
- a) Hasil Independent Sample t-test dengan menggunakan skor perolehan (gain score) diperoleh  $t = 16,989$  ( $p<0,01$ ) dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri sebagai pelatih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mempunyai efikasi diri sebagai pelatih yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan rata-rata efikasi diri sebagai pelatih pada

kelompok eksperimen sebesar 14,21 dan kelompok kontrol sebesar 0,20.

- b) Uji Paired Sample t-test dengan data prates dan pascates pada kelompok eksperimen menunjukkan skor  $t = -16,819$  ( $p < 0,01$ ), artinya ada perbedaan efikasi diri sebagai pelatih antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan komunikasi interpersonal. Efikasi diri sebagai pelatih sesudah peiatihan lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan, hal ini ditunjukkan dengan skor rata-rata pascates adalah sebesar 85,29 sedangkan rata-rata prates adalah sebesar 71,08.
- c) Uji Paired Sample t-test dengan data prates dan pengukuran tindak lanjut pada kelompok eksperimen menunjukkan skor  $t = - 20,717$  ( $p < 0,01$ ), artinya kelompok ekperimen tetap mengalami peningkatan efikasi diri sebagai pelatih dalam jangka waktu 20 hari setelah pelatihan. Efikasi diri sebagai pelatih tahap pengukuran tindak lanjut iebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan, hal ini ditunjukkan dengan skor rata-rata pengukuran tindak lanjut adalah sebesar 87,13 sedangkan rata-rata prates adalah sebesar 71,08.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **C. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan desain penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu dengan cara mencari informasi tentang gejala yang ada, didefinisikan dengan jelas tujuan yang akan dicapai, merencanakan cara pendekatannya, mengumpul data sebagai bahan untuk membuat laporan. Penelitian ini mendeskripsikan tentang keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.

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

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga yang berjumlah 120 dari 46 SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 76). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik acak sederhana (*simple random sampling*). Menurut Sugiyono (2001: 57) teknik *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam pengambilan sampel peneliti berpedoman pada Suharsimi

Arikunto yang menyatakan bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat menggunakan sampel. Menurutnya sampel diambil antara 10 % - 15 % hingga 20 % - 25 % atau bahkan boleh lebih dari 25 % dari jumlah populasi yang ada. Dari 46 SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta yang dijadikan populasi penelitian, jumlah pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga yaitu sebanyak 120 orang. Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 25 % dari jumlah populasi yang ada. Dengan demikian maka di didapatkan sampel yaitu :

$$x = \frac{25}{100} \times 120$$

$$x = 30$$

Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang pelatih dari 5 sekolah.

Rincian sampel penelitian disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

NO	NAMA PELATIH	ASAL SEKOLAH
1	AHM	SMA N 4 Yogyakarta
2	IAP	SMA N 4 Yogyakarta
3	ARD	SMA N 4 Yogyakarta
4	IM	SMA N 4 Yogyakarta
5	DHK	SMA N 4 Yogyakarta
6	JP	SMA N 4 Yogyakarta
7	IFP, S.Pd	SMA N 4 Yogyakarta
8	AJ	SMA N 4 Yogyakarta
9	MSJ	SMA N 4 Yogyakarta
10	SB	SMA N 4 Yogyakarta
11	DTS	SMA N 6 Yogyakarta
12	JA	SMA N 6 Yogyakarta
13	DT	SMA N 6 Yogyakarta

NO	NAMA PELATIH	ASAL SEKOLAH
14	AR	SMA N 6 Yogyakarta
15	HM	SMK Ibu Pawiyatan Tamansiswa
16	KR	SMK Ibu Pawiyatan Tamansiswa
17	PA	SMA N 9 Yogyakarta
18	DFN	SMA N 9 Yogyakarta
19	GP	SMA N 9 Yogyakarta
20	IW	SMA N 9 Yogyakarta
21	WS	SMA N 9 Yogyakarta
22	MA	SMA N 9 Yogyakarta
23	IS	SMA N 9 Yogyakarta
24	MO	SMA N 9 Yogyakarta
25	PA	MAN 1 Yogyakarta
26	DZ	MAN 1 Yogyakarta
27	BF	MAN 1 Yogyakarta
28	AY	MAN 1 Yogyakarta
29	PH	MAN 1 Yogyakarta
30	RES	MAN 1 Yogyakarta

#### E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 13 Maret 2019 sampai 9 April 2019.

#### F. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta. 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 realistik yang diukur menggunakan kuesioner.

## **G. Instrumen dan Pengujiannya**

Instrumen berupa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari Skala yang digunakan dalam penelitian menterjemahkan dari General *Self-Efficacy Scale* oleh Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, tahun 1995. Data demografik responden juga menggunakan instrumen berupa kuesioner yang mengungkap tentang jenis olahraga, lama mengelola ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA dan pengalaman menjadi pelatih. Instrumen yang akan digunakan terlebih dahulu diuji coba untuk dicari validitas isi dan validitas empiris serta rehabilitasnya. Efikasi diri (*Self-Efficacy*) adalah skor yang diperoleh dari pengukuran *Self-Efficacy Scale* yang meliputi dimensi *level, strength, generality*.

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. Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

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

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Dimensi tingkat level	Merasa mampu menjalani masa pembinaan dengan baik	3, 4, 10	3
Dimensi kekuatan	Merasa memiliki dorongan atas kemampuannya untuk tetap bertahan dalam menjalani proses pembinaan	1, 5, 7, 11	4
Dimensi Generalisasi	1. Merasa mampu keluar dari permasalahan yang menjerat 2. Merasa mampu tidak melakukan tindakan yang sama lagi	2, 6, 8, 9, 12	5
			12

## H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian kuesioner kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta yang menjadi subjek penelitian.

- c. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden.
- d. Peneliti mengumpulkan kuesioner dan melakukan transkip atas hasil pengisian kuesioner.
- e. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **I. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2007:5).

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Semakin tinggi validitas maka instrumen semakin valid atau sahih, semakin rendah validitas maka instrumen kurang valid (Arikunto, 2010:211).

Terdapat beberapa pendapat tentang standar pengukuran untuk menentukan validitas aitem. Menurut Anwar (2012:86)

suatu aitem dikatakan valid apabila  $r_{iy} \geq 0,30$ . Selain itu, menurut Arikunto (2012:232) aitem dikatakan valid dan cukup memuaskan apabila  $r_{iy} \geq 0,21$ . Pada penelitian ini peneliti menentukan validitas aitem pada skala efikasi diri adalah minimal 0,21 sehingga aitem valid apabila  $r_{iy} \geq 0,21$ . Namun, bila terhadap koefisien validitas kurang dari 0,21 maka aitem tersebut memiliki daya beda rendah dan menjadi gugur.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Butir	<b>r hitung</b>	<b>r tabel (df 33;5%)</b>	Keterangan
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. 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 sahih 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**

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

#### **J. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengolah hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan (Suharsimi Arikunto, 2011:235). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Dipaparkan dalam bentuk angka-angka sehingga memberikan suatu kesan lebih mudah ditangkap maknanya (Mabadik, 2010). Menurut Anas Sudijono (2000: 161) pengkategorian disusun dalam 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, sangat rendah. Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Cukup	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan:

M : Rerata/Mean

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan norma penilaian diatas, maka terkait interval penilaian bisa dilihat dalam tabel 4 dibawah ini:

**Tabel 6. Kategorisasi**

Interval	Kategori
$X \geq 44,5$	Sangat Tinggi
$42,3 \leq X < 44,5$	Tinggi
$40,1 \leq X < 42,3$	Cukup
$37,9 \leq X < 40,1$	Rendah
$X < 37,9$	Sangat Rendah

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta sebagai berikut:

##### **1. Karakteristik Responden**

###### a. Jenis Kelamin

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin, disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MAN se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	25	84%
2	Perempuan	5	16%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 7 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 84% (25 orang) dan perempuan 16% (5 orang).

###### b. Usia

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan usia, disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	< 30 tahun	16	53%
2	31-40 tahun	10	33%
3	41-50 tahun	4	14%
4	51-60 tahun	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 7 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan usia yaitu <30 tahun 53% (16 orang), 31-40 tahun 33 % (10 orang), 41-50 tahun 14% (4 orang), dan 51-60 tahun 0% (0 orang).

c. Lama Mengelola Ekstrakurikuler

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan lama mengelola ekstrakurikuler, disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler**

No	Lama Mengelola Ekstrakurikuler	Frekuensi	Persentase
1	< 5 tahun	14	46%
2	6-10 tahun	16	54%
3	11-15 tahun	0	0%
4	> 15 tahun	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 9 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan lama mengelola ekstrakurikuler yaitu <5 tahun 46% (14 orang), 6-10 tahun 54% (16 orang), 11-15 tahun 0% (0 orang), dan >15 tahun 0% (0 orang).

d. Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan mengikuti pelatihan, disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Mengikuti Pelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Ya	21	70%
2	Tidak	9	30%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 10 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan mengikuti pelatihan yaitu “Ya” sebesar 70% (21 orang), dan “Tidak” sebesar 30% (9 orang).

e. Frekuensi Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan frekuensi mengikuti pelatihan, disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	1-3 kali	8	26%
2	5-7 kali	16	54%
3	8-10 kali	6	20%
4	> 10 kali	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 11 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota

Yogyakarta berdasarkan frekuensi mengikuti pelatihan yaitu 1-3 kali sebesar 26% (8 orang), 5-7 kali sebesar 54% (16 orang), 8-10 kali sebesar 20% (6 orang), dan >10 kali sebesar 0% (0 orang).

f. Level Lisensi

Karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan level lisensi kepelatihan, disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Karakteristik Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan**

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Daerah Kabupaten/Kodya	16	54%
2	Provinsi	8	26%
3	Nasional	6	20%
4	Internasional	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 12 diatas, maka menunjukan bahwa karakteristik pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan level lisensi kepelatihan yaitu daerah 54% (16 orang), provinsi 26% (8 orang), nasional 20% (6 orang), dan internasional 0% (0 orang).

## 2. Analisis Keyakinan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 36,00, skor tertinggi (*maksimum*) 46,00, rerata (*mean*) 41,20, nilai tengah (*median*) 41,00, nilai

yang sering muncul (*mode*) 39,00, *standar deviasi* (SD) 2,20. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Keyakinan Diri Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahragadi SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta**

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	41.20
<i>Median</i>	41.00
<i>Mode</i>	39.00
<i>Std, Deviation</i>	2.20
<i>Minimum</i>	36.00
<i>Maximum</i>	46.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Keyakinan Diri Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 44,5$	Sangat Tinggi	5	17%
2	$42,3 \leq X < 44,5$	Tinggi	7	23%
3	$40,1 \leq X < 42,3$	Cukup	9	30%
4	$37,9 \leq X < 40,1$	Rendah	8	27%
5	$X < 37,9$	Sangat Rendah	1	3%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 14 diatas, menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3% (1 orang), “rendah” sebesar 27% (8 orang), “cukup” sebesar 30% (9 orang), “tinggi” sebesar 23% (7 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 17% (5 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 41,20, keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta dalam kategori “cukup”.

Analisis keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dijelaskan sebagai berikut:

1. Dimensi Tingkat (Level)

Hasil analisis keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi tingkat (level) disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Hasil Analisis faktor keyakinan diri  
Dimensi tingkat (Level)**

No	Tingkatan Level	Persentase
1	Tidak Pernah Mengikuti	9%
2	Kodya	17%
3	Provinsi	0%
4	Nasional	33%
5	Internasional	41%
<b>Jumlah</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dimensi tingkat (level) dan berdasarkan hasil jawaban angket yang telah diberikan kepada responden, mendapatkan hasil rata-rata tidak pernah mengikuti 9% (19 orang), kodya 17% (8 orang), provinsi 0% (1 orang), nasional 33% (1 orang), internasional 41% (1 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi tingkat (level) memiliki rata-rata persentase tertinggi yaitu sebesar 41%.

## 2. Dimensi Kekuatan (Strength)

Hasil analisis keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi kekuatan (strength) disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Hasil Analisis Faktor Keyakinan Diri Dimensi Kekuatan (Strength)**

No	Frekuensi Kepelatihan	Percentase
1	0 kali	15%
2	1-3 kali	30%
3	5-7 kali	25%
4	8-10 kali	30%
5	>10 kali	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 16 diatas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dimensi kekuatan (strength) dan berdasarkan hasil jawaban angket yang telah diberikan kepada responden, mendapatkan hasil rata-rata tidak pernah mengikuti 15% (18 orang), 1-3 kali 30% (3 orang), 5-7 kali 25% (6 orang), 8-10 kali 30% (1 orang), >10 kali 0% (2 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi kekuatan (strength) memiliki rata-rata persentase tertinggi yaitu sebesar 30% dari hasil 1-3 kali dan 8-10 kali.

## 3. Dimensi Keluasan (Generaly)

Hasil analisis keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi keluasan (generaly) disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Hasil Analisis Faktor Keyakinan Diri Dimensi Keluasan (Generaly)**

No	Dedikasi	Percentase
1	<5 tahun	18%
2	6-10 tahun	30%
3	11-15 tahun	13%
4	>15 tahun	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 17 diatas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor dimensi kekuatan (strength) dan berdasarkan hasil jawaban angket yang telah diberikan kepada responden, mendapatkan hasil rata-rata <5 tahun 18% (18 orang), 6-10 tahun 30% (8 orang), 11-15 tahun 13% (3 orang), >15 tahun 0% (0 orang). Dapat disimpulkan keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta berdasarkan faktor keyakinan diri dimensi keluasan (generaly) memiliki rata-rata persentase tertinggi yaitu sebesar 30% dari hasil 6-10 tahun

#### **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”. Secara rinci, kategori cukup yaitu sebanyak 9 orang (30%) dari 30 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler

olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta cukup dalam arti lain pelatih memiliki keyakinan diri yang dapat melatih dengan baik dan dapat mencapai tujuan, kemampuan pelatih sudah memadai (tidak kurang dan tidak juga berlebih). Analisis berdasarkan faktor keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta dijelaskan sebagai berikut:

1. Berdasarkan faktor dimensi tingkat (level), pelatih yang memiliki level lisensi kepelatihan yang tinggi, maka memiliki keyakinan diri yang tinggi pula dalam melatih. Tetapi tidak semua pelatih yang memiliki level lisensi kepelatihan yang tinggi memiliki keyakinan diri yang tinggi, hal itu dibuktikan dengan ada 1 orang pelatih yang memiliki level lisensi di tingkat provinsi dan memiliki keyakinan diri yang rendah.
2. Berdasarkan faktor dimensi kekuatan (strength), pelatih yang memiliki frekuensi kepelatihan >3 kali memiliki keyakinan diri yang tinggi, sedangkan frekuensi kepelatihan >10 kali di tingkat kodya memiliki keyakinan diri yang rendah.
3. Berdasarkan faktor dimensi keluasan (generaly), pelatih yang memiliki dedikasi 6-10 tahun memiliki keyakinan diri yang tinggi, sedangkan pelatih yang memiliki dedikasi >15 tahun di tingkat provinsi (1 orang) memiliki keyakinan diri yang rendah.

Hasil penelitian menyebutkan Keyakinan Diri Pelatih dan pembina Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta

memiliki keyakinan diri yang cukup. Hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner kategori sangat tinggi sebesar 17% (5 orang), kategori tinggi sebesar 23% (7 orang), kategori cukup sebesar 30% (9 orang), kategori rendah sebesar 27% (8 orang), dan kategori sangat rendah sebesar 3% (1 orang).

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh dengan tekanan. Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kota Yogyakarta masuk dalam kategori “cukup”. Pelatih cukup dapat bertindak pada situasi yang penuh dengan tekanan, dan cukup dapat menyesuaikan diri dengan atlet.

Lauster (2003) menyatakan keyakinan diri merupakan suatu sikap 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. Pelatih memahami kemampuan diri sebelum dapat memberikan materi kepada atletnya.

Tinggi rendahnya efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Bandura (1997) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah (a) sifat tugas yang dihadapi, yaitu semakin kompleks dan sulit sesuatu bagi seseorang maka semakin besar keraguan terhadap kemampuannya. Sebaliknya jika seseorang dihadapkan pada tugas yang sederhana dan mudah maka dirinya yakin pada kemampuannya untuk berhasil, (b) insentif eksternal yaitu adanya insentif berupa penghargaan (reward) dari orang lain untuk merefleksikan keberhasilan individu dalam menguasai atau melaksanakan tugas akan meningkatkan efikasi dirinya, (c) status individu dalam lingkungan, yaitu seseorang yang mempunyai status sosial lebih tinggi akan memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi pula dibandingkan dengan yang berstatus sosial rendah. Seseorang yang mempunyai status sosial tinggi membuat individu memperoleh penghargaan lebih dari orang yang dihormatinya, sehingga memberikan pengaruh pada efikasi dirinya, (d) informasi tentang kemampuan diri, efikasi diri akan meningkat jika individu mendapat informasi positif tentang dirinya, efikasi diri akan menurun jika individu mendapatkan informasi negatif mengenai kemampuannya.

Ada beberapa latar belakang dari pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta diantaranya: (1) dulu atlet dan menjadi pelatih (2) dulu atlet, mengikuti pelatihan pelatih cabang olahraga yang ditekuni, lalu menjadi pelatih (3) dulu atlet, mengikuti kuliah kejuruan cabang olahraga yang ditekuni, mengikuti pelatihan pelatih

cabang olahraga yang ditekuni, lalu menjadi pelatih. Dalam penelitian ini peneliti mencari informasi tentang prestasi atlit yang dilatih oleh pelatih yang berlisensi dan tidak apakah memiliki perbedaan atau tidak. Hasilnya adalah atlet yang dilatih oleh pelatih yang berlisensi maupun tidak berlisensi, tidak ada perbedaan. Semua tergantung atlet yang bersangkutan. Semakin tinggi level lisensi pelatih maka semakin tinggi pengetahuan pelatih tersebut, tapi tidak menjamin pelatih tersebut dapat menciptakan atlet yang berprestasi. Pengetahuan pelatih akan disalurkan dari pelatih untuk atletnya, tetapi semua tergantung bagaimana atlet tersebut mencerna. Kualitas atlet dominan tergantung dengan seperti apa pelatihnya dan faktor pendukung lainnya. Hal yang dominan mempengaruhi prestasi atlet adalah latar belakang pelatihnya. Bukan hanya tentang lisensi atau tidak, tapi juga soal dahulu pelatih tersebut pernah menjadi atlet atau tidak.

Dalam konteks psikologis pelatih yang berlisensi memiliki efikasi diri yang tinggi. Hal itu dikarenakan adanya kesadaran diri akan kelebihan-kelebihan yang dimiliki, maka efikasi diri dalam diri seseorang akan mulai berkembang. Dalam konteks lain, pelatih yang berlisensi tidak menjamin dapat menciptakan atlet yang berprestasi. Pengetahuan yang didapat tidak serta merta disalurkan semua dari pelatih untuk atlet. Ada pelatih yang berlisensi tetapi dalam praktiknya pelatih tersebut lebih buruk dari pelatih yang tidak berlisensi. Dalam konteks materi yang diberikan, antara pelatih yang berlisensi maupun tidak itu tidak ada bedanya. Tergantung pengalaman pelatih tersebut. Pengalaman pelatih tidak hanya

dilihat dari pelatih tersebut berlisensi ataupun tidak, tapi dilihat dari pelatih tersebut dahulu atlet atau bukan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Keyakinan diri pelatih dan pembina ekstrakurikuler SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta memiliki hasil kategori 17% sangat tinggi , 23% tinggi, 30% cukup, 27% rendah, dan 3% sangat rendah.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pelatihan cabang olahraga yang dilatihnya, agar pelatih mampu memahami teori cabang olahraga yang dilatihnya dan memiliki keyakinan diri yang tinggi.
2. Pelatih harus berlatih materi praktek kepada orang yang lebih berpengalaman di cabang olahraga yang dilatihnya, karena teori saja tidak akan cukup untuk menjadikan atlet berprestasi dan profesional.
3. Jika pelatih tahu bahwa keyakinan diri itu penting, maka pelatih akan mengikuti lisensi pelatih.
4. Jika pelatih tahu bahwa praktek itu penting, maka pelatih akan belajar dari orang yang lebih berpengalaman walaupun itu lebih muda dari dirinya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit sebatas pada beberapa pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta sejumlah 30 orang, karena terkendala dengan kurangnya dana untuk meneliti semua pelatih dan pembina ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kota Yogyakarta.
2. Tidak tertutup kemungkinan para pelatih kurang bersungguh-sungguh dalam menjawab kuesioner yang diberikan peneliti.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti keterbatasan waktu, faktor psikologis, dan sebagainya para pelatih.

### **D. Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi SMA N 4 Yogyakarta, SMA N 6 Yogyakarta, SMA N 9 Yogyakarta, MAN 1 Yogyakarta, SMK Ibu Pawiyatan Tamansiswa.

Suatu sekolah terus mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi yang dimiliki oleh siswa. Sekolah bisa memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan hobi tersebut. Agar minat, bakat, dan hobi siswa dapat tersalurkan dengan baik maka perlu adanya seleksi untuk menjadi pelatih

di kegiatan ekstrakurikuler, tidak asal pelatih yang hanya menguasai teori tanpa menguasai prakteknya.

2. Bagi pelatih ekstrakurikuler olahraga

Pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga 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 dalam ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki peran sangat strategis. Maka dari itu perlu adanya kesadaran pelatih untuk mengikuti pelatihan cabang olahraga yang dilatihnya dan terus belajar kepada orang yang lebih berpengalaman dibidangnya.

3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan

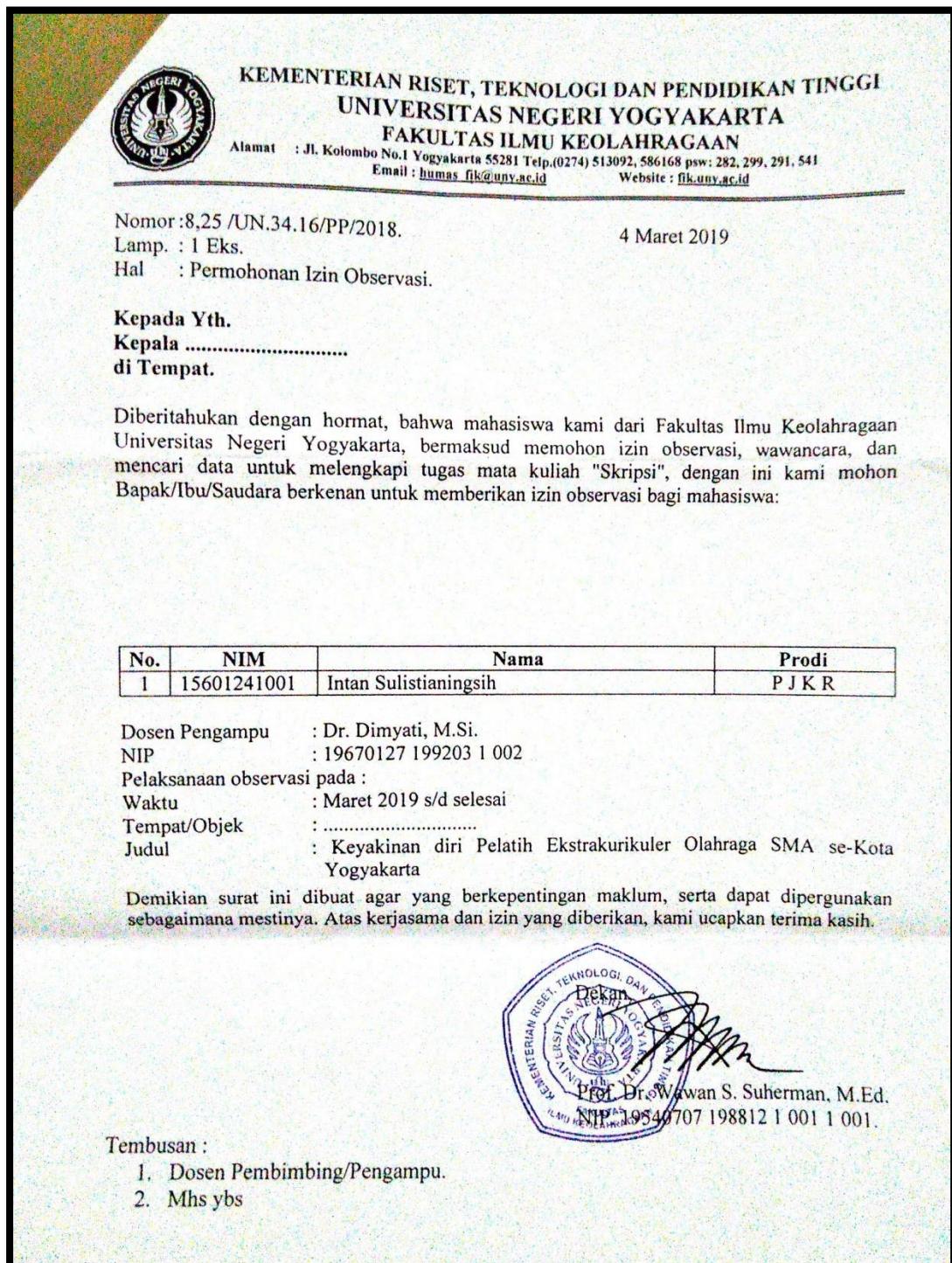
Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi olahraga.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Keyakinan diri memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keberhasilan melatih seorang pelatih, namun disamping itu masih terdapat faktor-faktor lain. Oleh sebab itu peneliti menganjurkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji pula variabel-variabel lainnya seperti yang diungkapkan Bandura menyarankan agar ada empat sumber keyakinan diri, yaitu: (a) pengalaman prestasi masa lalu, (b) bercermin pada pengalaman orang lain, (c) persuasi verbal, dan (c) keadaan psikologis.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Observasi



## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 913092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

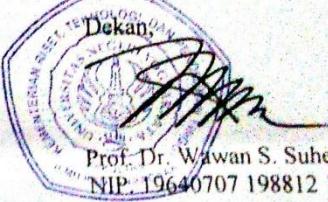
Nomor : 03.15/UN.34.16/PP/2019. 5 Maret 2019.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal. : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**  
**Kepala SMA/SMK .....**  
**di Tempat.**

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:

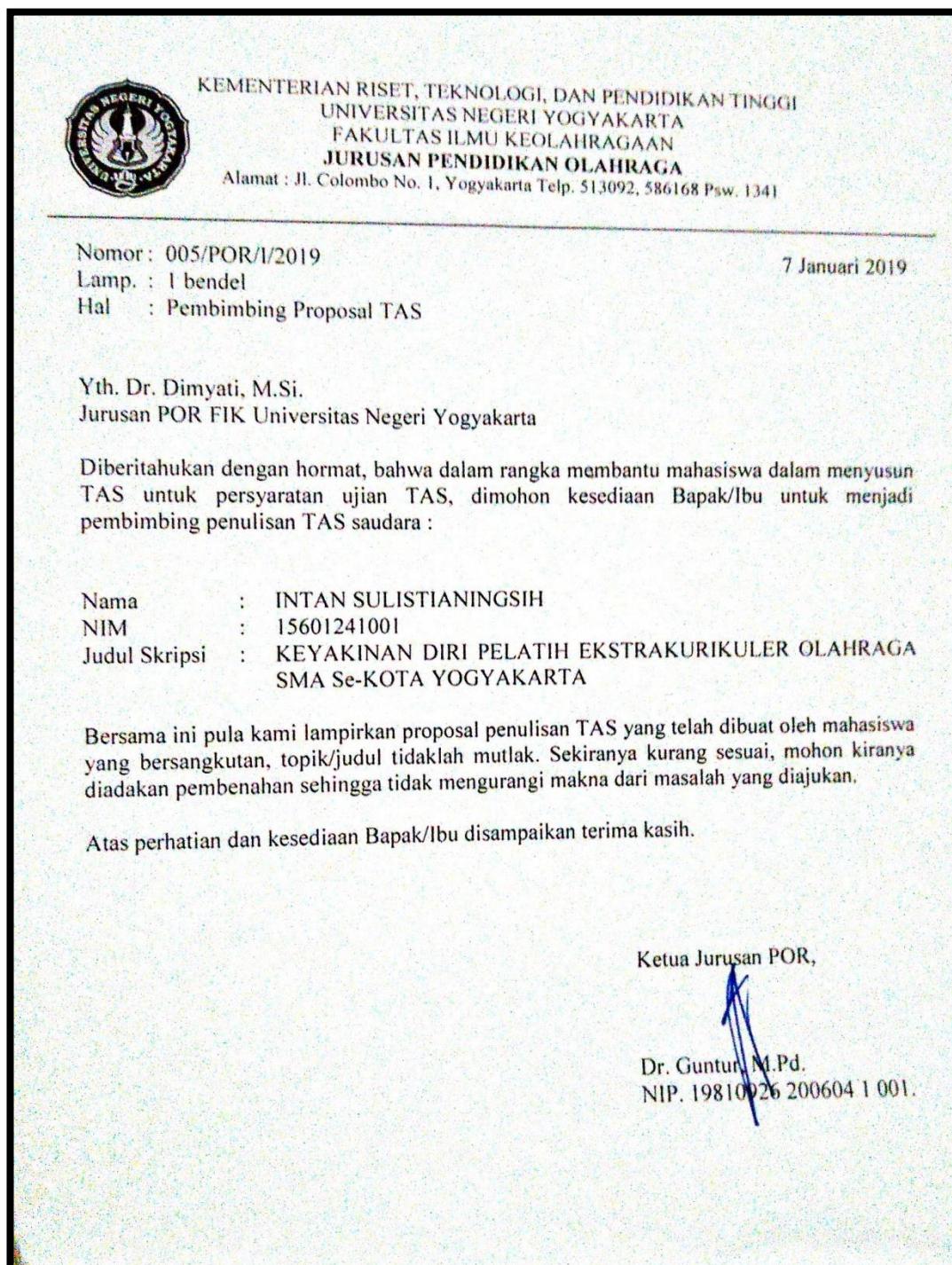
Nama : Intan Sulistianingsih  
NIM : 15601241001  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : Dr. Dimyati, M.Si  
NIP : 196701271992031002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Maret s/d April 2019  
Tempat : SMA se-Kota Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kota Yogyakarta.

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. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**  
**1. Kaprodi PJKR.**  
**2. Pembimbing Tas.**  
**3. Mahasiswa ybs.**

### Lampiran 3. Surat Pembimbing TAS



#### Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi

**Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA**

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bendel  
Kepada Yth,  
Ermawan Susanto, M. Pd.  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan

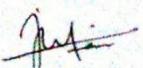
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Intan Sulistianingsih  
NIM : 15601241001  
Program Studi : PJKR  
Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga  
SMA Se-Kota Yogyakarta

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.

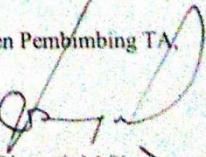
Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Pemohon,

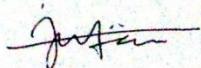
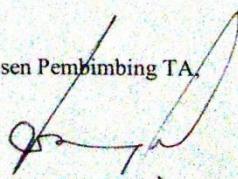
  
Intan Sulistianingsih  
NIM. 15601241001

Mengetahui,

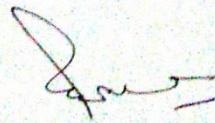
Kaprodi PJKR,  
  
Dr. Gunter, M.Pd.  
NIP. 19810926 200604 1 001

Dosen Pembimbing TA,  
  
Dr. Dimyati, M.Si.  
NIP. 19670127 199203 1 002

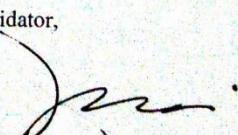
## Lampiran 4 (Lanjutan)

<p style="text-align: center;"><b>Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA</b></p> <p>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</p> <p>Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya: Nama : Intan Sulistianingsih NIM : 15601241001 Program Studi : PJKR Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kota Yogyakarta</p> <p>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.</p> <p>Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 11 Februari 2019 Pemohon,</p> <p style="text-align: right;"></p> <p style="text-align: right;">Intan Sulistianingsih NIM. 15601241001</p> <p>Kaprodi PJKR,  Dr. Guntri, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001</p> <p>Mengetahui, Dosen Pembimbing TA  Dr. Dimyati, M.Si. NIP. 19670127 199203 1 002</p>	
--	--

## Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi

<p><b>SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR</b></p> <p>Saya yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <p>Nama : Ermawan Susanto, M.Pd. NIP : 19780702 200212 1 004 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</p> <p>menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:</p> <p>Nama : Intan Sulistianingsih NIM : 15601241001 Program Studi : PJKR Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kota Yogyakarta.</p> <p>Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:</p> <p><input type="checkbox"/> Layak digunakan untuk penelitian <input checked="" type="checkbox"/> Layak digunakan dengan perbaikan <input type="checkbox"/> Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan</p> <p>dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.</p> <p>Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 11 Februari 2019 Validator,  Ermawan Susanto, M.Pd. NIP. 19780702 200212 1 004</p> <p>Catatan: <input type="checkbox"/> Beri tanda ✓</p>
---

## Lampiran 5 (Lanjutan)

<p><b>SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR</b></p> <p>Saya yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <p>Nama : Drs. Joko Purwanto, M.Pd. NIP : 19620805 198901 1 001 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi</p> <p>menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:</p> <p>Nama : Intan Sulistianingsih NIM : 15601241001 Program Studi : PJKR Judul TA : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kota Yogyakarta.</p> <p>Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:</p> <p><input type="checkbox"/> Layak digunakan untuk penelitian <input checked="" type="checkbox"/> Layak digunakan dengan perbaikan <input type="checkbox"/> Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan</p> <p>dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 11 Februari 2019 Validator,  Drs. Joko Purwanto, M.Pd. NIP. 19620805 198901 1 001</p> <p>Catatan: <input type="checkbox"/> Beri tanda ✓</p>
---

Lampiran 6. Surat Expert Judgement

**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 : Intan Sulistianingsih

NIM : 15601241001

Judul Skripsi : Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kota  
Yogyakarta

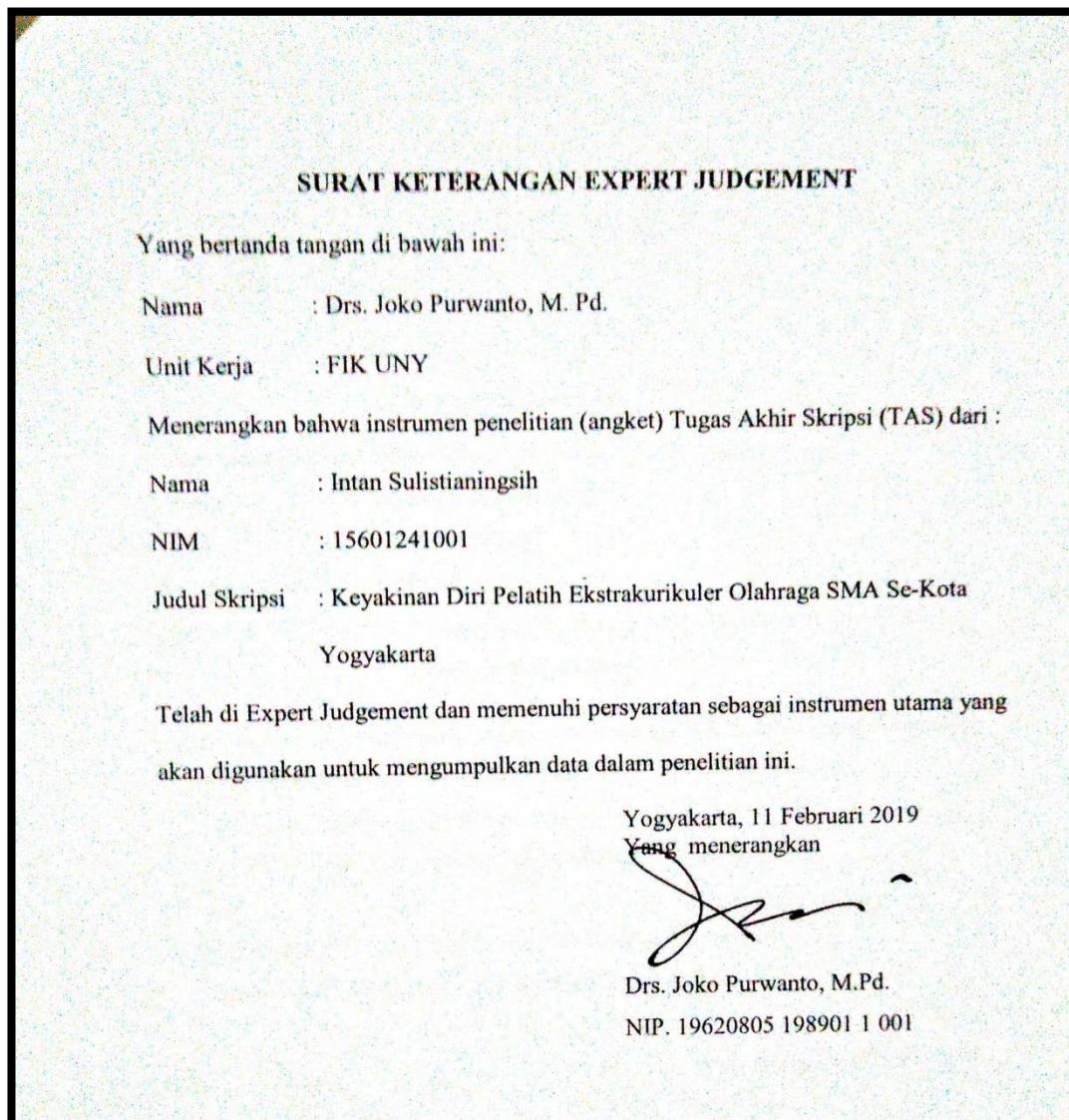
Telah di Expert Judgement dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang  
akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 11 Februari 2019  
Yang menerangkan

Ermawan Susanto, M.Pd.

NIP. 19780702 200212 1 004

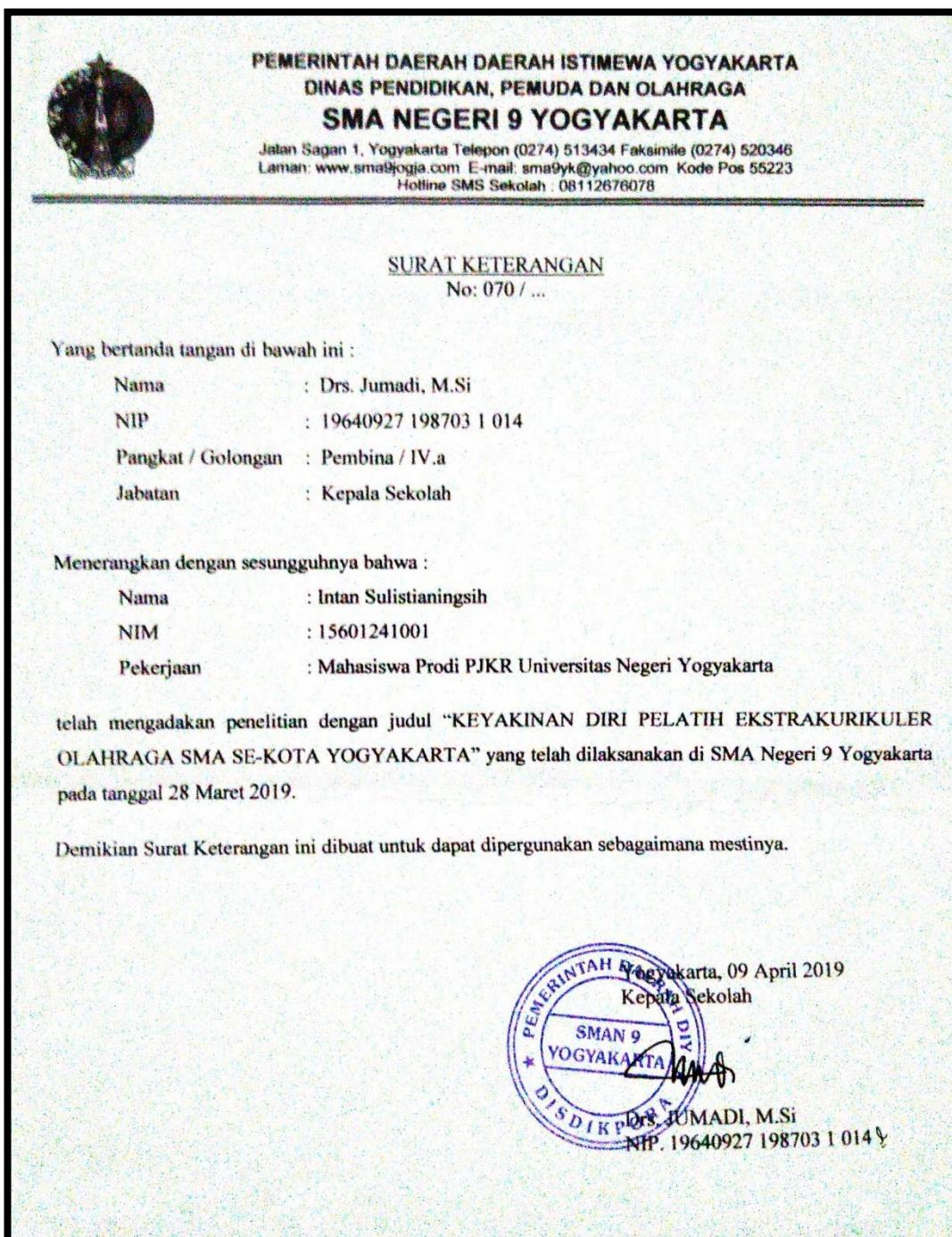
Lampiran 6 (Lanjutan)



Lampiran 7. Surat Telah Mengikuti Penelitian

 <p><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA YOGYAKARTA MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 YOGYAKARTA</b> Jalan. C. Simanjuntak No. 60 Yogyakarta 55223 Telp (0274) 513327 555159 Faximile (0274) 513327 , 555159 Web. www.manyoga1.sch.id</p>								
<p><b>S U R A T   K E T E R A N G A N</b> <b>Nomor : B-.3.2.0/Ma.12.01/PP.006/04/2019</b></p>								
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p> <table border="0"><tr><td>Nama : DRS.H.WIRANTO PRASETYAHADI, M.PD.</td></tr><tr><td>NIP : 19661210 1995031 001</td></tr><tr><td>Pangkat/Golongan : Pembina / IV a</td></tr><tr><td>Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I</td></tr></table> <p>Menerangkan bahwa :</p> <table border="0"><tr><td>Nama : Intan Sulistianingsih</td></tr><tr><td>NIM : 15601241001</td></tr><tr><td>Prodi / Jurusan : PJKR</td></tr><tr><td>Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta</td></tr></table> <p>Telah melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta berjudul : <b>“Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Se-Kota Yogyakarta”</b> pada tanggal 27 dan 28 Maret 2019.</p> <p>Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> <p style="text-align: right;">Yogyakarta, 09 April 2019</p> <p style="text-align: right;"> Drs. H. Wiranto Prasetyahadi, M.Pd. NIP. 19661210 1995031 001</p>	Nama : DRS.H.WIRANTO PRASETYAHADI, M.PD.	NIP : 19661210 1995031 001	Pangkat/Golongan : Pembina / IV a	Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I	Nama : Intan Sulistianingsih	NIM : 15601241001	Prodi / Jurusan : PJKR	Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta
Nama : DRS.H.WIRANTO PRASETYAHADI, M.PD.								
NIP : 19661210 1995031 001								
Pangkat/Golongan : Pembina / IV a								
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta I								
Nama : Intan Sulistianingsih								
NIM : 15601241001								
Prodi / Jurusan : PJKR								
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta								

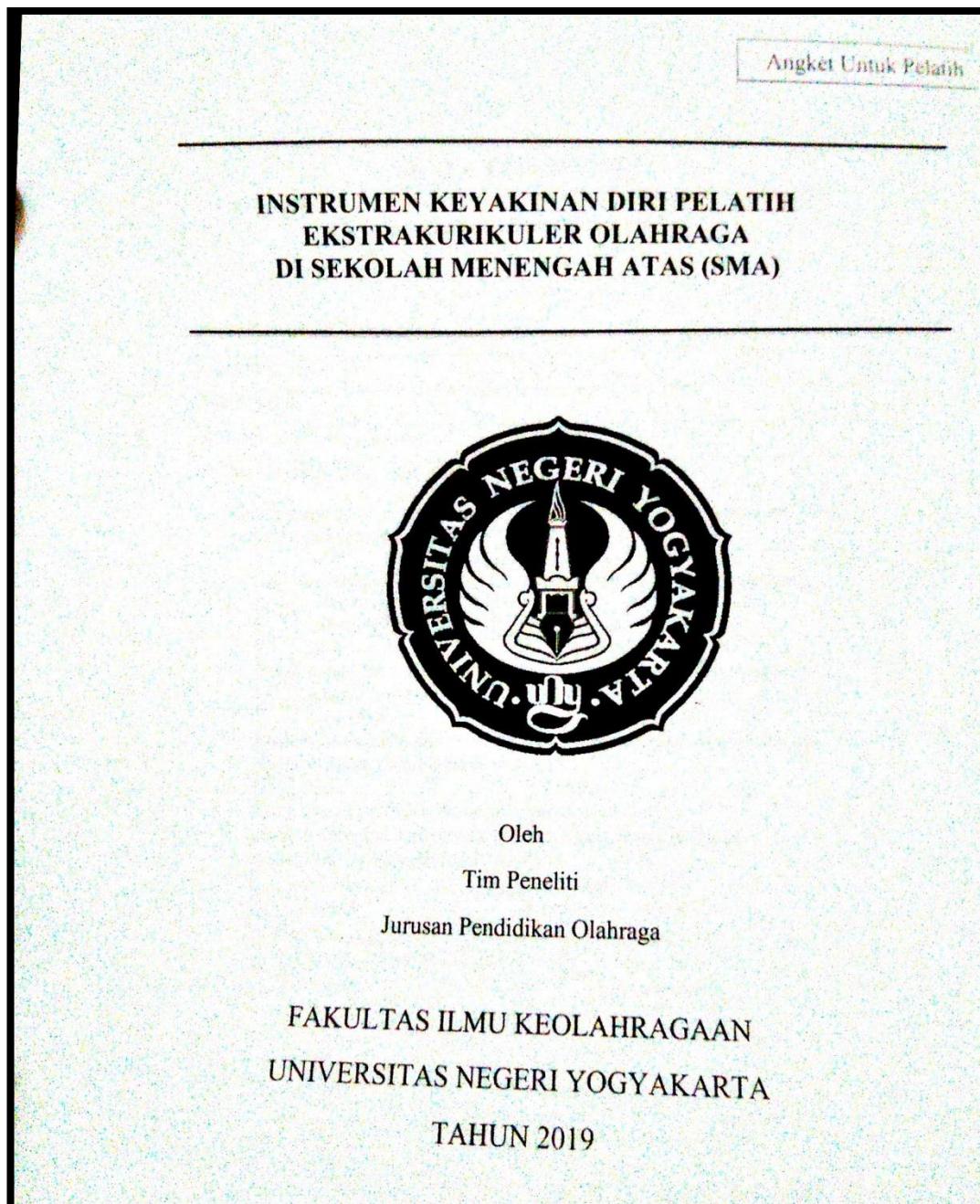
## Lampiran 7 (Lanjutan)



## Lampiran 7 (Lanjutan)

	<p>Yayasan Perguruan Persatuan Tamansiswa Berpusat Di Yogyakarta SMK IBU PAWIYATAN TAMANSISWA YOGYAKARTA Bidang Studi Keahlian : Teknologi Informatika dan Komunikasi Kompetensi Keahlian : 1. Rekayasa Perangkat Lunak (akreditasi : B) 2. Multimedia (akreditasi : B) JL.Tamansiswa No 25 C (Gang Roromendut ) Yogyakarta Telp.(0274) 418984 kode pos :55151</p>
<p style="text-align: center;"><b>SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN</b> Nomor : 1670/SMK-IP/KD/K/III/2019</p>	
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini :</p>	
N a m a	: Kristopo, S.Pd
NIY	: 009
Pangkat, Golongan	: -
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Organisasi	: SMK Ibu Prawiyatan Tamansiswa Yogyakarta
<p>Menerangkan dengan sebenarnya, bahwa :</p>	
N a m a	: Intan Sulistianingsih
NIM	: 15601241001
Instansi	: Fakultas Ilmu Ke Olah Ragaan di Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Menyatakan sesungguhnya telah melaksanakan Penelitian pada tanggal 13 Maret 2019 dengan judul "Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olah Raga SMA/SMK Se- Kota Yogyakarta dengan baik dan lancar di SMK Ibu Prawiyatan Tamansiswa Yogyakarta.</p>	
<p>Demikian, surat keterangan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p>Yogyakarta, 25 Maret 2019</p>  <p>Kristopo, S.Pd</p>	

Lampiran 8. Instrumen Penelitian



## Lampiran 8 (Lanjutan)

**Instrumen  
Untuk PELATIH**

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

**Data Demografik Responden**

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

\*) Jika keberatan boleh tidak diisi

• Mohon untuk diberi tanda silak (X) pada setiap pertanyaan dibawah ini, yang sesuai dengan keadaan Anda.

1. Apa jenis kelamin Anda?  Laki-laki  Perempuan

2. Berapa usia Anda?  
 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 kepertanyaan 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/Kota  Nasional  
 Provinsi  Internasional

Lampiran 8 (Lanjutan)

Instrumen Untuk PELATIH																																																							
<p><b>SKALA EFKASI DIRI</b> <b>Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan</b> <b>Ekstrakurikuler Olahraga</b></p>																																																							
<p><b>A. Petunjuk Pengisian</b></p> <p>1. Skala ini terdiri dari 12 pernyataan.</p> <p>2. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian silangkanlah (X) hurup STS, TS, R, S, SS pada kotak yang tersedia di belakang masing-masing pernyataan, sesuai dengan Pendapat Bapak/Ibu, dengan penjelasan sbb.</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><tr><td>SS</td><td>=</td><td>Sangat Setuju</td></tr><tr><td>S</td><td>=</td><td>Setuju</td></tr><tr><td>R</td><td>=</td><td>Ragu-ragu</td></tr><tr><td>TS</td><td>=</td><td>Tidak Setuju</td></tr><tr><td>STS</td><td>=</td><td>Sangat Tidak Setuju</td></tr></table> <p>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.</p> <p><b>B. Pernyataan Skala Efikasi Diri</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Item Pernyataan</th><th colspan="5">Pilihan Jawaban</th></tr><tr><th>SS</th><th>S</th><th>R</th><th>TS</th><th>STS</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Jika saya membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>Jika saya gagal dalam melaksanakan program Eskul olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>Jika saya menginginkan program latihan Eskul olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>Jika saya memiliki ide baru untuk mencoba program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	SS	=	Sangat Setuju	S	=	Setuju	R	=	Ragu-ragu	TS	=	Tidak Setuju	STS	=	Sangat Tidak Setuju	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.					
SS	=	Sangat Setuju																																																					
S	=	Setuju																																																					
R	=	Ragu-ragu																																																					
TS	=	Tidak Setuju																																																					
STS	=	Sangat Tidak Setuju																																																					
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.																																																						

Lampiran 8 (Lanjutan)

No	Item Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
5	Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai.					
6	Saya kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik					
7	Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya.					
8	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera 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 9. Daftar Nama Pelatih Uji Coba Penelitian

<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	SMA N 4 Yogyakarta
14	Synta Kusuma	MAN 3 Sleman
15	Irfan Agun K	Mu'allimin Yogyakarta
16	Mahasin Sri L	SMK N 1 Kesehatan
17	M Rudi Purnomo	SMA Kolese De Brito
18	Ghozi Indra	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
29	M Syarifudin J	SMA N 2 Ngaglik
30	M Bisma R	MTS N 5 Sleman
31	Alfian Damara	SMP N 2 Mlati
32	Bagas Asmoro	SMA GAMA
33	Arifin Purnama	SMP N 2 Moyudan

Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian

NO	NAMA PELATIH	ASAL SEKOLAH	ITEM INSTRUMEN												JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Rudy Kurniawan	MTS N 5 Sleman	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	48
2	Surya Yulianta	SMP N 1 Semin	4	4	2	1	4	2	4	4	3	4	4	4	40
3	Ghulam Zakky	SMA Kolese De Brito	4	5	3	4	4	2	5	2	5	5	5	2	46
4	Anis Sekar	SMA Kesatuan Bangsa	4	4	3	2	4	2	5	4	3	5	3	5	44
5	Nuryana	SMK Muhammadiyah 1 Wates	4	5	4	4	2	4	5	2	4	5	3	5	47
6	Ridwan Afif	SMA N 4 Yogyakarta	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	41
7	Maftuhin	SMA N 4 Yogyakarta	4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	3	5	47
8	Avicenia	SMA N 5 Yogyakarta	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
9	Muryani	SMK Muhammadiyah 1 Wates	4	5	4	4	2	4	5	2	4	5	4	5	48
10	Sumardi, S.pd	SMA N 1 Piyungan	4	4	3	4	4	2	4	4	2	5	4	4	44
11	Rubianto	SMA Kesatuan Bangsa	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	51
12	Dita Meydina	SMA N 1 Pleret	4	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	37
13	Iryan Atika P	SMA N 4 Yogyakarta	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	50
14	Synta Kusuma W	MAN 3 Sleman	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	4	4	48
15	Irfan Agun K	Mu'allimin Yogyakarta	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	56
16	Mahasin Sri L	SMK N 1 Kesehatan	4	4	2	2	4	2	4	4	1	4	2	2	35
17	M Rudy Purnomo	SMA Kolese De Brito	5	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	55
18	Ghozi Indra W	SMA N Kokap	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
19	Uttoro	SMA Muhammadiyah 1 Yk	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	52
20	Didik	SMP N 2 Tempel	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	45

21	Choirul Arsyad	Madrasah Aliyah N 1 Sleman	4	5	5	5	5	5	5	3	5	3	1	5	51
22	Damar Aji	SMP Muhammadiyah Pakem	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	48
23	Nurma Nirmala	SMA Angkasa Adisutjipto	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
24	Indra Awaludin	SMA N 2 Ngaglik	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	5	4	50
25	Bayu Umarwoko	SMA N 1 Seyegan Sleman	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	3	5	50
26	Dewi Nurhidayah	SMP N 2 Moyudan	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	53
27	Qurrotaayun	SMK YPKK 3 Sleman	5	5	1	3	4	1	4	2	4	2	4	4	39
28	Novita Kusumadewi	MTS N 5 Sleman	4	4	4	4	2	3	2	4	4	5	5	5	46
29	M Syarifudin J	SMA N 2 Ngaglik	5	5	5	4	4	5	5	1	4	5	5	5	53
30	M Bisma R	MTS N 5 Sleman	4	4	4	1	5	4	5	2	5	5	5	4	48
31	Alfian Damara	SMP N 2 Mlati	4	4	4	4	4	3	4	5	2	4	4	4	46
32	Bagas Asmoro	SMA GAMA	4	5	4	4	4	4	2	1	1	3	4	5	41
33	Arifin Purnama	SMP N 2 Moyudan	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	55
		JUMLAH	138	146	124	122	131	120	142	107	119	141	134	144	

## Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas

### VALIDITAS

	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

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	12

Lampiran 12. Daftar Nama Pelatih Penelitian

<b>NO</b>	<b>NAMA PELATIH</b>	<b>ASAL SEKOLAH</b>
1	Arijal Haris Martopo	SMA N 4 Yogyakarta
2	Iryan Atika Prihastuti	SMA N 4 Yogyakarta
3	Aryo Rumbono Dewo	SMA N 4 Yogyakarta
4	Ibnu Majid	SMA N 4 Yogyakarta
5	Dimas Harya Kurniawan	SMA N 4 Yogyakarta
6	Johan Palagan	SMA N 4 Yogyakarta
7	Ikhsan Fajar P, S.Pd	SMA N 4 Yogyakarta
8	Andri Jatmiko	SMA N 4 Yogyakarta
9	M Syarifudin J	SMA N 4 Yogyakarta
10	Sunaribowo	SMA N 4 Yogyakarta
11	Dwi Tutik S	SMA N 6 Yogyakarta
12	Johan	SMA N 6 Yogyakarta
13	Dani	SMA N 6 Yogyakarta
14	Asep Riyadi	SMA N 6 Yogyakarta
15	Herlina Murdiyanti	SMK Ibu Pawiyatan Tamansiswa
16	Krisnandar	SMK Ibu Pawiyatan Tamansiswa
17	Putra Alvin	SMA N 9 Yogyakarta
18	Dewi F N	SMA N 9 Yogyakarta
19	Guno Pramono	SMA N 9 Yogyakarta
20	Indra W	SMA N 9 Yogyakarta
21	Wahyu Setiaji	SMA N 9 Yogyakarta
22	Marcel	SMA N 9 Yogyakarta
23	Ilham S	SMA N 9 Yogyakarta
24	M Oki	SMA N 9 Yogyakarta
25	Putra Akbar	MAN 1 Yogyakarta
26	Denna Z	MAN 1 Yogyakarta
27	Bayu Farkhan	MAN 1 Yogyakarta
28	Akmal	MAN 1 Yogyakarta
29	Puji H	MAN 1 Yogyakarta
30	Rahmat	MAN 1 Yogyakarta

Lampiran 13. Data Penelitian

NO	NAMA PELATIH	ASAL SEKOLAH	ITEM INSTRUMEN										JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Arijal Haris Martopo	SMA N 4 Yogyakarta	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	42
2	Iryan Atika Prihastuti	SMA N 4 Yogyakarta	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	42
3	Aryo Rumbono Dewo	SMA N 4 Yogyakarta	5	4	5	3	4	4	4	5	5	5	44
4	Ibnu Majid	SMA N 4 Yogyakarta	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39
5	Dimas Harya K	SMA N 4 Yogyakarta	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	44
6	Johan Palagan	SMA N 4 Yogyakarta	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	43
7	Ikhsan Fajar P, S.Pd	SMA N 4 Yogyakarta	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	46
8	Andri Jatmiko	SMA N 4 Yogyakarta	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	39
9	M Syarifudin J	SMA N 4 Yogyakarta	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	41
10	Sunaribowo	SMA N 4 Yogyakarta	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	43
11	Dwi Tutik S	SMA N 6 Yogyakarta	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	39
12	Johan	SMA N 6 Yogyakarta	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	39
13	Dani	SMA N 6 Yogyakarta	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	43
14	Asep Riyadi	SMA N 6 Yogyakarta	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	45
15	Herlina Murdiyanti	SMK Ibu Pawiyatan Tamsis	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	41
16	Krisnandar	SMK Ibu Pawiyatan Tamsis	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	39
17	Putra Alvin	SMA N 9 Yogyakarta	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
18	Dewi F N	SMA N 9 Yogyakarta	4	3	2	2	4	4	4	5	4	4	36
19	Guno Pramono	SMA N 9 Yogyakarta	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	44
20	Indra W	SMA N 9 Yogyakarta	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	41
21	Wahyu Setiaji	SMA N 9 Yogyakarta	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	39
22	Marcel	SMA N 9 Yogyakarta	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	41

23	Ilham S	SMA N 9 Yogyakarta	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	39
24	M Oki	SMA N 9 Yogyakarta	4	4	4	5	5	4	5	3	3	4	41
25	Putra Akbar	MAN 1 Yogyakarta	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	42
26	Denna Z	MAN 1 Yogyakarta	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	39
27	Bayu Farkhan	MAN 1 Yogyakarta	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	42
28	Akmal	MAN 1 Yogyakarta	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	41
29	Puji H	MAN 1 Yogyakarta	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	41
30	Rahmat	MAN 1 Yogyakarta	4	3	3	4	5	5	5	4	4	4	41
		JUMLAH	131	124	118	117	120	123	123	133	121	126	

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	41.20
<i>Median</i>	41.00
<i>Mode</i>	39.00
<i>Std, Deviation</i>	2.20
<i>Minimum</i>	36.00
<i>Maximum</i>	46.00

Lampiran 15. Penilaian Keyakinan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$44 < X \leq 46$	Sangat Tinggi	5	17%
2	$42 < X \leq 43$	Tinggi	7	23%
3	$40 < X \leq 41$	Cukup	9	30%
4	$38 < X \leq 39$	Rendah	8	27%
5	$36 < X \leq 37$	Sangat Rendah	1	3%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Lampiran 16. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Intan Sulistianingsih

NIM : 15609241001

Program Studi : POR / PSKR

Pembimbing : Dr. Domyati, M.Si

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	10 Desember 2018	Pembagian Wilayah Penelitian.	SI
2.	17 Desember 2018	pengumpulan proposal.	SI
3.	14 Januari 2019	BAB I	SI
4.	20 Januari 2019	revisi BAB I	SI
5.	15 Februari 2019	BAB II	SI
6.	4 Maret 2019	BAB III	SI
7.	28 Mei 2019	BAB IV	SI
8.	24 Juni 2019	BAB V Ujian	SI Y.

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 17. Dokumentasi

