

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

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Karina Hanny Rusmasari**

**16601241138**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA DI SMP NEGERI  
SE-KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh:

Karina Hanny Rusmasari

NIM 16601241138

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

Yogyakarta, 25 November 2020

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
NIP. 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karina Hanny Rusmasari

NIM : 16601241138

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN  
SLEMAN

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

Yogyakarta, 18 Januari 2021

Yang menyatakan,



Karina Hanny Rusmasari

NIM. 16601241138

Scanned by TapScanner

## **MOTTO**

1. *Memberikan yang terbaik dalam keadaan apapun*
2. *Menjadi diri sendiri karena itu lebih baik daripada berpura-pura menjadi orang lain yang baik.*
3. *Kesabaran bukan soal seberapa lama kamu menunggu, namun apa yang engkau lakukan saat menunggu. Kesabaran adalah ketrampilan yang dihasilkan di bawah tekanan*

*(Joyce Meyer)*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur, kupersembahkan karya ini kepada *Wonder Woman*-ku, Ibuku tercinta, Ninik Rahayu yang sudah menyayangiku, membimbingku dan selalu mendoakanku serta selalu memberikan motivasi dan telah memberikan pengorbanan yang belum bisa saya balas. Semoga Ibu selalu diberikan kesehatan dan kelancaran dalam semua hal dan semoga persembahan ini dapat memberikan sedikit kebahagiaan untuk Ibu, adikku tercinta dan bapak karena tanpamu aku tidak bisa lahir ke dunia ini.

Kemudian untuk keluarga PJKR D 2016 ku, yang selalu ada dan selalu kompak. Terimakasih sudah menjadi bagian dalam cerita perjalanan hidupku. Semoga kita semua masih diberi waktu untuk dapat berkumpul bersama dalam keadaan semuanya sukses dan bahagia.

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

Oleh:

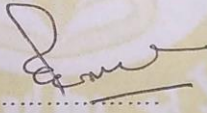
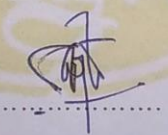
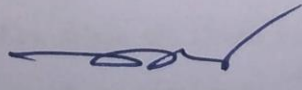
Karina Hanny Rusmasari

NIM 16601241138

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

Pada tanggal 21 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		2/2 2021
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Sekretaris		8/2 - 2021
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Penguji		29/1 - 2021

Yogyakarta, 8 Februari 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dit. Dekan,



Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

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

Oleh:  
Karina Hanny Rusmasari  
NIM. 16601241138

**ABSTRAK**

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

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman yang berjumlah 48 orang dari 16 sekolah, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 4.17% (2 orang), "rendah" sebesar 29.17% (14 orang), "sedang" sebesar 41.67% (20 orang), "tinggi" sebesar 20.83% (10 orang) dan kategori "sangat tinggi" sebesar 4.17% (2 orang)

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

**SELF-CONFIDENCE OF THE SPORTS EXTRACURRICULAR COACHES AT JUNIOR  
HIGH SCHOOLS LOCATED IN SLEMAN REGENCY**

**Abstract**

This research aims to find out the self-confidence of sports extracurricular coaches in the Junior High Schools located in Sleman Regency.

This research was a descriptive quantitative study. The research method used a survey method, with the data collection techniques used instruments in the form of a questionnaire. The research sample was the sports extracurricular coaches at the Junior High Schools located in Sleman Regency, with the total of 48 coaches from 16 schools, who were taken by using purposive sampling technique. The data analysis technique used descriptive quantitative elaborated in the form of percentages.

The research results show that the self-confidence of sports extracurricular coaches at the Junior High Schools located in Sleman Regency is in various levels as follows: in the "very low" level at 4.17% (2 coaches), in the "low" level at 29.17% (14 coaches), in the "medium" level at 41.67% (20 coaches), in the "high" level at 20.83% (10 coaches) and in the "very high" level at 4.17% (2 coaches).

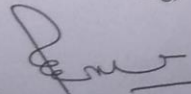
Keywords: self-confidence, extracurricular coaches, Junior High Schools located in Sleman Regency

Mengetahui  
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Yogyakarta, 2 Februari 2021  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,



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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kahadirat Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Keyainan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman” dapat disusun dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan Kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Pembimbing, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesai TAS ini.
4. 4. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. selaku plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf sekolah yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para pelatih ekstrakurikuler di SMP Negeri Se-Kabupaten Sleman yang sudah bersedia memberikan data untuk kelancaran Tugas Akhir ini.



8. Teman-teman PJKR D 2016 yang telah menemani saya dari awal kuliah hingga member semangat dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 18 Januari 2021

Yang menyatakan,



Karina Hanny Rusmasari

NIM. 16601241138

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN MOTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pelatih .....	8
a. Pengertian Pelatih .....	8
b. Tugas dan Peran Pelatih .....	9
c. Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	19
d. Komunikasi Pelatih.....	25
e. Pengetahuan Pelatih.....	27
f. Kualitas Pelatih yang Baik .....	28
2. Urgensi Kompetensi Pelatih.....	32
3. Hubungan Pelath dengan Kesuksesan Atlet.....	34
4. Keyakinan Diri Pelatih.....	36
5. Hakikat Ekstrakurikuler .....	42
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	42
b. Tujuan Ekstrakurikuler Olahraga.....	46
c. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga .....	49
B. Penelitian yang Relevan .....	52

C. Kerangka Berfikir.....	54
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>57</b>
A. Desain Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
D. Definisi Operasional Variabel.....	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	60
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	62
G. Teknik Analisis Data.....	64
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
A. Hasil Penelitian .....	66
1. Karakteristik Responden .....	66
2. Analisis Keyakinan diri Pelatih .....	73
B. Pembahasan.....	100
C. Keterbatasan Penelitian .....	107
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>108</b>
A. Kesimpulan .....	108
B. Implikasi .....	108
C. Saran.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian.....	58
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan diri.....	61
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	63
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas .....	64
Tabel 5. Norma Penilaian.....	65
Tabel 6. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Jenis Kelamin .....	66
Tabel 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Usia.....	67
Tabel 8. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler .....	69
Tabel 9. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Mengikuti Pelatihan.....	70
Tabel 10. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan .....	71
Tabel 11. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan .....	72
Tabel 12. Deskriptif Statistik Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.....	74
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman .....	74
Tabel 14. Diskriptif Statistik berdasarkan Faktor Motivasi .....	76
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Faktor Motivasi .....	76
Tabel 16. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 1.....	77
Tabel 17. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 2.....	79
Tabel 18. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 3.....	80

Tabel 19. Diskriptif Statistik berdasarkan Faktor Strategi Permainan.....	82
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Faktor Strategi Permainan .....	82
Tabel 21. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 4.....	84
Tabel 22. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 5.....	85
Tabel 23. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 6.....	87
Tabel 24. Deskriptif Statistik berdasarkan Faktor Teknik.....	88
Tabel 25. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Faktor Teknik.....	89
Tabel 26. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 7.....	90
Tabel 27. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 8.....	91
Tabel 28. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 9.....	93
Tabel 29. Diskriptif Statistik berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter ...	94
Tabel 30. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter ..... .....	95
Tabel 31. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 10.....	96
Tabel 32. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 11.....	97
Tabel 33. Hasil Analisis Pernyataan Nomor 12.....	99

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Ilmu-ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan .....	27
Gambar 2. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Jenis Kelamin .....	67
Gambar 3. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Usia .....	68
Gambar 4. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler .....	69
Gambar 5. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Mengikuti Pelatihan .....	70
Gambar 6. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan .....	71
Gambar 7. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan ....	73
Gambar 8. Diagram Lingkaran Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman .....	75
Gambar 9. Diagram Lingkaran berdasarkan Faktor Motivasi.....	77
Gambar 10. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 1 .....	78
Gambar 11. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 2 .....	79
Gambar 12. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 3 .....	81
Gambar 13. Diagram Lingkaran berdasarkan Faktor Strategi Permainan .....	83
Gambar 14. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 4 .....	84
Gambar 15. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 5 .....	86
Gambar 16. Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 6 .....	87
Gambar 17. Diagram Lingkaran berdasarkan Faktor Teknik .....	89

Gambar 18.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 7 .....	90
Gambar 19.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 8 .....	92
Gambar 20.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 9 .....	93
Gambar 21.Diagram Lingkaran berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter	95
Gambar 22.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 10 .....	96
Gambar 23.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 11 .....	98
Gambar 24.Diagram Lingkaran Analisis Pernyataan Nomor 12 .....	99

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal.....	113
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	114
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	115
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	116
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	117
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	118
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	119
Lampiran 8. Instrumen Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP .....	120
Lampiran 9. Daftar Nama Pelatih untuk Uji Coba .....	124
Lampiran 10. Data Uji Coba .....	125
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	126
Lampiran 12. Tabel r .....	127
Lampiran 13. Biodata Pelatih Ekstrakurikuler .....	128
Lampiran 14. Data Penelitian.....	130
Lampiran 15. Deskriptif Statistik tiap Butir.....	136
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	141



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kegunaan sekolah selain dijadikan ruang para siswa untuk menuntut ilmu juga merupakan tempat bagi siswa untuk melakukan aktivitas olahraga, tentunya di luar jam sekolah yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Antusias siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sangatlah besar seperti dibidang seni, kerohanian, jurnalistik, terutama bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah selain dapat menuangkan minat dan bakat siswa diluar pelajaran akademik juga dapat membawa siswa ke dalam kompetisi dan kejuaraan antar sekolah seperti dalam bidang olahraga yang dapat membawa siswa ke kejuaraan POPDA, O2SN, POPNAS dan kejuaraan lainnya yang basis atletnya merupakan pelajar yang masih sekolah.

Dengan adanya berbagai macam kejuaraan yang diselenggarakan, hal itu dapat dijadikan sebagai lumbung untuk mencari prestasi sebanyak-banyaknya yang dapat mengharumkan nama sekolah. Dalam mencari bibit yang baru dan usaha meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan perhatian dan pembinaan khusus agar kegiatan yang dilakukan tidak semata-mata hanya untuk mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, seperti yang dikemukakan oleh Eime (2017: 248), Peningkatan prestasi olahraga umumnya dikaitkan dengan penyediaan fasilitas olahraga yang baik pula. Penyediaan fasilitas olahraga juga merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap partisipasi masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dan baik dapat dilakukan pembinaan sejak usia dini. Atlet muda berbakat yang ditemukan di SD, SMP, SMA pada saat umur tertentu sudah mendapat bimbingan dan pengolahan kepelatihan sehingga mendapat hasil yang bagus di usianya yang masih muda. Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Hasil riset membuktikan bahwa selain dapat meningkatkan prestasi di bidang olahraga, partisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler juga sangat berpengaruh dalam prestasi akademik (Bullón, Bueno, & Saz, 2017: 366).

Kegiatan ekstrakurikuler atau pengembangan diri yang diterapkan di sekolah adalah untuk memberi tempat bagi siswa yang memiliki minat dan bakat non akademik dengan cara masing-masing siswa diberi kesempatan untuk memilih 1 kegiatan ekstrakurikuler yang berorientasi pada olahraga yang diadakan oleh sekolah. Kegiatan ini dilakukan setidaknya seminggu 1 kali dengan dilakukan koordinasi oleh bidang kesiswaan untuk pembagian masing-masing kegiatannya agar tidak saling bertabrakan jam dan tempatnya. Namun sayangnya, tidak sedikit sekolah yang menyelenggarakan kegiatan tersebut secara maksimal, sehingga tidak didapatkannya prestasi olahraga. Kegiatan tersebut diadakan hanya untuk memenuhi laporan kinerja bidang kesiswaan atau bisa disebut hanya untuk formalitas sekolah saja. Hal tersebut adalah sedikit factor alasan dari berkurangnya minat siswa pada kegiatan ekstrakurikuler karena dirasa kurang maksimal dalam menyelenggarakan.

Sekolah harus bisa maksimal dalam menyelenggarakan kegiatan yang diadakan agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat meraih prestasi dan dirasakan manfaat dari kegiatannya. Menurut Anshel (1990: 47) Untuk dapat mesukseskan hal itu, tentunya harus saling bekerja sama, tidak lepas dari tiga unsur utama ,yaitu lingkungan, pelatih dan siswa/atlet. Lingkungan yang dimaksud tentu saja adalah sekolah, harus mempunyai dukungan penuh dari guru-guru dan juga kepala sekolah. Adapun pelatih dalam hal ini, yaitu guru atau pelatih yang benar-benar menguasai dan berkompentensi baik. Sedangkan siswa/atlet dalam hal ini adalah mereka yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakulikuler yang diselenggarakan, Untuk memaksimalkan kegiatan tersebut, pelatih harus melakukan seleksi agar didapatkan anggota yang benar-benar mendukung dari minat, bakat dan fisiknya.

Menurut Ruslan (2011 : 67) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih (Luh & Sptyanawati, 2013). (Vella, Oades, & Crowe, 2013) menyatakan bahwa performansi atlet dapat ditingkatkan melalui manajemen performansi yang didukung oleh pelatih. Pelatih yang memiliki pengalaman dan kapabilitas yang sesuai akan berdampak pada peningkatan kesiapan dan profesionalisme dalam pelatihan atlet.

Oleh karena itu, keterampilan pelatih perlu untuk diketahui dan terus dikembangkan. Tinjauan tentang keterampilan pelatih ekstrakurikuler olahraga adalah hal yang perlu untuk dilakukan. Hasil penelitian di Canada membuktikan

secara umum (60%) kegiatan ekstrakurikuler olahraga diampu oleh guru yang tidak memiliki latar belakang sebagai pelatih (Martin, Rocchi, & Kendellen, 2017). Begitupun pengolahan data peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) Pasca UNY dan LPPM tahun 2016 dan 2017 di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman setidaknya 90% guru-guru di SMP yang melatih di kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah tidak berlatar belakang pendidikan sebagai pelatih. Sedangkan bagi Cushion, Armour, & Jones (2006: 84) fungsi pembinaan olahraga tidak berdasar implementasi dari proses sekuensial secara terampil, akan tetapi pada tingkat interaksi antara pelatih, atlet dan latarnya. Sederhananya, mekanismenya melibatkan berbagai usaha dari pelatih untuk memberi dampak positif dalam pembelajaran dan pertumbuhan atlet mereka (Chusion & Kitchen, 2011: 42). Dengan begitu kemampuan pelatih memiliki kedudukan yang sangat utama dalam pembinaan olahraga khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Selain kemampuan dari pelatih, hal penting yang harus diketahui adalah keyakinan diri pelatih. Mengetahui adanya keterkaitan antara kompetensi dan keyakinan diri, pelatih yang berkompentensi dianggap berkeyakinan diri yang tinggi untuk dapat mengurus kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Berdasarkan bentuk efektivitas pembinaan yang ditingkatkan oleh (Komarudin & Risqi, 2020: 2), menjelaskan bahwa “keyakinan 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. Sampai saat ini penulis belum menemukan adanya kajian yang berkaitan

antara kompetensi dan keyakinan diri pelatih dalam hal pembinaan olahraga ekstrakurikuler di sekolah atau secara nasional. Menarik untuk mengkaji dua variabel perihal latar belakang tersebut, mungkinkah secara teoritis terdapat keterkaitan maupun tidak dalam hal pembinaan olahraga di ekstrakurikuler di sekolah. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul “Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP se-Kabupaten Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kajian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga merupakan sesuatu yang penting dilakukan, berhubung hingga kini belum ditemukannya kajian berkenaan keyakinan diri.
2. Penerapan ekstrakurikuler di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman banyak menemui beragam keterbatasan.
3. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

## **C. Batasan masalah**

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

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

Bersumber pada identifikasi dan batasan masalah di atas, menjadi dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman?”

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

Tujuan diadakannya penelitian ini ialah untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman.

#### **F. Manfaat penelitian**

Bersumber pada ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

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

Penelitian ini akan menyingkap tentang keyakinan diri serta hubungan antara dua variabel tersebut. Dengan disingkapnya variabel variabel tersebut akan sangat bermanfaat untuk referensi pengembangan penelitian lebih lanjut pada kajian bidang kompetensi dan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

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

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

- a. FIK UNY, menjadi data informasi ataupun masukan dalam rangka mengambil kebijakan untuk pembaruan kurikulum pendidikan kepelatihan pelatih dan guru pendidikan jasmani yang sama

dengan kebutuhan di lapangan.

- b. Kepala Sekolah, untuk mendapat dukungan akan diselenggarakannya ekstrakurikuler olahraga yang makin berkualitas.
- c. Para pelatih ekstrakurikuler olahraga, dijadikan data informasi tentang keadaan keyakinan diri sehingga dapat dijadikan bahan introspeksi diri guna meningkatkan keyakinan diri sebagai pelatih.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Kajian Teori**

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

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

Pelatih dalam bidang olahraga dikatakan berhasil jika atlet yang dibinanya mendapat prestasi yang tinggi. Tugas pelatih dalam olahraga ialah menuntun atlet agar dapat meraih keberhasilan atau kemenangan. Yang membuat berhasil atau gagalnya atlet dalam pertandingan ialah program latihan dari pelatihnya. Wibowo & Andriyani (2015: 15) mengatakan pelatih olahraga merupakan seorang yang memberikan program latihan teknik, taktik, fisik, dan mental untuk menggapai tujuan yang diinginkan. Dalam kondisi ini seorang pelatih pun harus bisa membuat perencanaan latihan, pengelolaan proses latihan dan evaluasi setelah latihan usai. Pelatih olahraga berperan sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih itu “*digugu lan ditiru*”, sebagai bapak dia disayangi, dan sebagai teman dia dapat dijadikan tempat untuk berkeluh kesah.

Menurut Julianti, dkk., dalam Milsydayu & Kurniawan, (2015: 10) pelatih ialah seseorang manusia yang punya pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu yang melaksanakannya. Harsono (2015: 31) mengatakan jika “tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih,



pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih”. Sukadiyanto dalam Milsydayu & Kurniawan, (2015: 10) berpendapat pelatih ialah seseorang yang berkemampuan professional untuk meringankan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata dengan optimal dalam waktu yang singkat. Begitupun

Menurut Pate, dkk dalam Milsydayu & Kurniawan, (2015:10) pelatih ialah seorang professional yang tugasnya meringankan atlet dan tim untuk mengoreksi performa olahraga. Menurut Arnandho (2017: 8) pelatih ialah orang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut semua pendapat di atas, maka bisa disimpulkan jika pelatih ialah orang yang memiliki tugas membimbing hingga matang dan terbentuk prestasi yang maksimal anak yang dilatihnya dalam berolahraga.

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

Tugas dan peran dari pelatih di bidang olahraga sangat penting dari sekedar di lapangan saja. Pada hal ini semua yang dilakukan harus dengan baik. Bisa menjadi orang tua yang dihormati, guru yang dicontoh, dan teman yang dapat dipercaya dan tempat untuk berkeluh kesah. Kunci utama dari keberhasilan atlet yaitu pelatih karena komandonya saat memimpin latihan. Brooks & Fahey dalam Hidayat (2014: 8) mengatakan jika pelatih memiliki tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing dan pengontrol program latihan.

Menjadi pelath selain bertanggung jawab untuk melengkapi komponen fisik, teknik, dan mental pun memiliki tugas yang harus dilakukan yaitu aspek

bersosialisasi. Menurut Wats & Wats dalam Irianto, (2018: 16) “*Task of the coach is to help the athlete to achive excellence.....*”, tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan.

Seorang pelatih olahraga yang memenuhi perannya dalam kepemimpinannya yang ditandai dengan tujuan agar altletnya berhasil mencapai prestasi sangat diharapkan (Luh & Spyawati, 2013). Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yaitu menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Jika seorang atlet memiliki prestasi yang bagus dalam perlombaan, tapi sikap dalam kesehariannya tidak sesuai dengan norma masyarakat yang ada, itu artinya pelatih telah gagal dalam membina atletnya.

Menurut Sukadiyanto (2011: 4), tugas dari seorang pelatih, antara lain: (1) perencanaan, penyusunan, pelaksanaan, dan evaluasi proses berlatih melatih, (2) pencarian dan pemilihan olahragawan yang berbakat, (3) pemimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) pengelolaan dan organisir proses latihan, (5) peningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas dari pelatih yang paling utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan tidak bergantung dengan orang lain sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Tugas pelatih lainnya yang memiliki peran besar dan harus dikerjakan secara benar seperti yang dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2002: 17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

(1) Guru, yang menanamkan ide, pengetahuan, dan kemampuan, (2) Pelatih, meningkatkan kesehatan, (3) Instruktur, memimpin jalannya kegiatan dan latihan,

(4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif, (5) Penegak disiplin, menentukan system *punishment* dan *present*, (6) Manager, mengatur dan membuat perencanaan, (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan mencatat, (8) Agen penerbit, berhubungan dengan media, (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan memberi bimbingan, (10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah, (11) Mahapeserta didik, mendengarkan, belajar, dan mencari ilmunya.

Beberapa contoh dari tugas, peran, kepribadian dan kode etik dari seorang pelatih menurut Wibowo & Andriyani (2015: 19-26), adalah sebagai berikut:

1. Berbahasa yang Baik dan Benar

Sebagai pelatih bicara didepan umum tentunya sudah menjadi makanan sehari-hari. Seperti memberi ceramah di depan atletnya, guru olahraga, rekan-rekan pelatih maupun di depan masyarakat umum. Selama bicara didepan umum tersebut maka pelatih harus dengan menggunakan bahasa yang baik, benar dan sederhana.

2. Perhatian Pribadi

Sebagai pelatih juga harus memberikan perhatian pribadi kepada olahragawan yang dilatihnya, olahragawan akan senang apabila mendapat perhatian pribadi dari pelatih dan mereka ingin diakui sebagai orang, bukan hanya sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan dalam pertandingan. Jangan sampai olahragawan tidak mendapat perhatian pribadi dari pelatih karena akan menimbulkan dampak negatif. Seperti tidak nyaman dengan pelatih dan iri dengan teman yang lain sehingga akan tidak betah di klub. Jadi pelatih harus

mencurahkan perhatian kepada olahragawan yang dilatihnya untuk selalu berprestasi dan berperilaku yang baik kepada siapapun.

### 3. Menggunakan Wewenang

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

### 4. Sikap Mental

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

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

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

### 1) Mengisukan Orang

Dalam dunia kepelatihan seorang pelatih harus pandai dalam menyaring informasi-informasi yang baik. Usahakan seorang pelatih untuk tidak mengisukan orang lain. Dalam hal ini jangan sampai seorang pelatih melakukan perbuatan yang tidak semestinya, termasuk menjelekkkan atau menceritakan kekurangan-kekurangan yang dimiliki olahragawan maupun pelatih yang lain kepada orang lain.

### 2) Imajinasi Seorang Pelatih

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

### 3) Berpikir Positif

Sebagai pelatih juga harus mampu membuat olahragawan yang dilatihnya selalu berpikir positif. Pelatih harus mampu memusatkan perhatian pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada kelemahan-kelemahannya. Karena bila memberikan kelemahan-kelemahannya maka olahragawan yang dilatihnya akan pesimis, ragu, cemas dan lain-lain. Sehingga permainannya akan menurun dan tidak maksimal dalam menggapai prestasi

#### 4) Larangan dalam Berjudi

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

Berikut adalah tugas, peran, kepribadian dan kode etik dari seorang pelatih (Harsono, 2015: 12-25) adalah sebagai berikut:

##### 1) Kepemimpinan Pelatih

Seorang pelatih harus tegas, berani dan berwibawa. Semua keputusan ada di tangan pelatih, maka dari itu pelatih harus memberikan keputusan yang tegas dan berani. Berwibawa sebagai contoh adalah saat atlet mengalami kemenangan dan kekalahan saat bertanding, pelatih harus selalu bersikap berwibawa. Harus ikhlas menerima kritikan dari orang lain.

##### 2) Keseimbangan Emosional

Sebagai seorang pelatih dengan keseimbangan emosional harus mampu untuk berperilaku wajar, lugas, dan tenang saat mengalami tekanan dengan keadaan. Harus bisa menjaga emosi ketika timnya sedang jatuh. Saat pertandingan berlangsung, pelatih yang harus mengendalikan emosi agar atletnya stabil tidak panik atau ikut emosi. Pelatih sejatinya ialah yang bisa mengendalikan emosi dan tidak mudah dikendalikan emosinya.

### 3) Perilaku

Setiap kita berperilaku pasti akan ada yang meniru, seperti halnya pelatih. Semua hal yang dilakukan pelatih pasti akan ditiru oleh atletnya. Pelatih adalah manusia model bagi atletnya yang mengajarkan hal untuk ditiru. Pelatih harus memberi contoh perilaku yang baik sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat sekitar. Sekali saja pelatih melakukan hal diluar norma yang ada maka langsung akan mendapatkan celaan dan hinaan dari masyarakat maupun atletnya. Semua pelatih harus bersikap dan berbicara yang baik jika tidak ingin mendapat hokum social.

### 4) Kebugaran Pelatih

Tugas pelatih tidak hanya di pinggir lapangan saja, terkadang seorang pelatih harus ikut bermain atau memberikan teknik-teknik yang benar kepada atletnya. Disamping teknik-teknik atlet akan bertambah baik maka atletpun akan cepat maju keterampilannya. Di samping tugas kesehariannya seorang pelatih juga harus mempersiapkan rencana atau program latihan untuk esok hari. Jadi dalam hal ini kebugaran adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia mampu untuk bermain dengan anak-anak didiknya atau mendemonstrasikan teknik-teknik yang benar saat dilapangan dengan dinamis dan penuh energi

### 5) Pengetahuan dan Keterampilan

Saat melatih, pelatih harus bisa terampil dalam memberi contoh gerakan dan teknik yang benar. Pelath harus mengetahui tentang olahraga yang diajarkannya, seperti peraturan dalam pertandingan, pelanggaran, teknik bermain, aspek fisik, strategi permainan, program latihan dan sistem latihannya.

Jika semua hal tersebut dikuasai maka atlet sudah pasti terjamin program latihannya.

6) Humor

Agar saat latihan tidak tegang dan membosankan, sebagai seorang pelatih juga harus mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Dengan pemberian humor yang sehat maka akan membangkitkan optimisme yang baru pada saat latihan. Dalam latihan baik sebelum atau sesudah seorang pelatih harus mampu membuat suasana yang segar dan dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan saat latihan.

7) Kegembiraan Berlatih

Seorang pelatih juga harus mampu menciptakan kegembiraan dalam latihan. Jangan sampai anak didiknya merasa bosan saat latihan dan ujung-ujungnya akan keluar dari klub karena menganggap proses latihan yang keras, menyiksa dan suasana tegang. Dalam kasus ini kerap terjadi di sebuah klub olahraga. Dalam menangani masalah ini usahakan pelatih selalu memberikan latihan yang menggembarakan yaitu dengan menyelipkan saat proses latihan dan di pertandingan. Tetapi juga harus tidak menurunkan semangat atau keseriusan dalam latihan, termasuk dalam hal kedisiplinan.

8) Sikap Sportif

Semua atlet dalam perlombaan harus bersikap sportif, jujur dan tidak curang saat berlaga. Semua itu harus ditanamkan oleh pelatih sejak awal sampai atlet menjadi terbiasa untuk selalu berbuat sportif seperti tidak menciderai lawan, berkata kasar kepada wasit, dan menerima kekalahan.



#### 9) Pujian dan Hukuman

Sebagai seorang pelatih dalam memberikan pujian dan hukuman harus sesuai porsi dan tempatnya karena akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku atlet. Jangan sampai pelatih memberi pujian dan hukuman kepada anak didiknya melebihi porsinya atau terlalu sering karena atlet akan merasa menjadi tidak nyaman dan kehilangan keyakinan kepada pelatihnya. Selain itu terlalu banyak pujian atau hukuman tidak akan memberikan perkembangan kepada atlet.

#### 10) Ketegasan dan Keberanian

Disaat atlet sedang bermain tidak bagus, pelatih harus tegas dan berani dalam mengambil keputusan, haruskah atletnya diganti atau tidak. Pelatih juga harus tegas dan berani dalam menyusun strategi permainan, harus tegas dan berani dalam menentukan atlet mana yang akan berlaga.

#### 11) Menghargai Wasit

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

#### 12) Perhatian Pelatih

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

### 13) Pendewasaan Anak

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

### 14) Menghargai Tim Tamu

Dalam sebuah pertandingan seorang pelatih juga harus mampu menghargai tim tamu. Bila tamu datang ke klub maka harus di sambut dengan ramah. Jangan sampai menganggap tim tamu sebagai musuh. Tetapi sebagai contoh sebagai teman bertanding dan sama-sama ingin menunjukkan kualitas dari anak didiknya untuk memberikan siapa yang terbaik diantara keduanya dan menyuguhkan permainan yang sportif. Dengan begitu hasil dari pertandingan

pun akan menjadi pengalaman yang positif bagi tim dan bisa sebagai evaluasi dari pelatih untuk atletnya.

Dari beberapa peran dan tugas pelatih di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih memiliki tugas dan peran yang berat dan banyak. Dari mulai emosi, kesehatan mental sampai memiliki ikatan dengan orang sekitar. Menjadi pelatih juga harus berilmu pengetahuan yang luas dan menguasai skill olahraga yang dilatihnya. Peran dan tugas pelatih tidaklah mudah dan sedikit termasuk harus berani menerima resiko serta dapat dengan lapang dada menerima kritikan dan saran dari orang di luar timnya.

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

Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan berbeda-beda. Setiap gaya kepemimpinan yang dipilih pasti ada keunntungan dan kekurangannya. Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

#### **1. Gaya Demokratis**

Kepemimpinan demokratis adalah kepemimpinan yang selalu mendelegasikan wewenangnya yang praktis dan realistis tanpa kehilangan kendali organisasional dan melibatkan bawahan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan serta memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, sosial, dan sebagai individu dengan karakteristik dan jati diri. Pemimpin berfokus pada pencapaian tujuan dan pemenuhan sosialemosi pengikut, pemimpin juga terlibat dengan

memberi dukungan dan meminta masukan dari pengikut, tetapi keputusan akhir tentang apa pencapaian tujuan di tangan pemimpin (Peter G, 2013:97).

Menurut Pate, et. al, (dalam Dwijowinoto, 1993: 12-13) , gaya kepemimpinan pelatih kepemimpinan demokratis, yaitu sebagai berikut:

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

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

- a) Wewenang pemimpin tidak mutlak;
- b) Pemimpin bersedia melimpahkan sebagiann wewenangnya kepada orang lain;
- c) Keputusan dibuat bersama antara pemimmpin dan bawahan;
- d) Kebijakan dibuat bersama pemimpin dan bawahan;
- e) Komunikasi berlangsung dengan baik, baik yang terjadi antara pemimpin dan bawahan maupun antara sesama bawahan;
- f) Pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahan dilakukan secara wajar;
- g) Prakarsa dapat datang dari pemimpin maupun bawahan;
- h) Banyak kesempatan bagi bawahan untuk menyampaikan saran, pertimbangan, atau pendapat;

- i) Tugas-tugas kepada bawahan diberikan dengan lebih bersifat permintaan bukan instruksi;
- j) Pujian dan kritik seimbang;
- k) Pimpinan mendorong prestasi sempurna para bawahan dalam batas kemampuan secara wajar;
- l) Pimpinan memperhatikan perasaan dalam bersikap dan bertindak;
- m) Pemimpin memperhatikan kesetiaan para bawahan secara wajar;
- n) Terdapat suasana saling percaya, saling hormat, saling menghargai;
- o) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul bersama pimpinan dan bawahan.

(Sutarto, 1991: 77) menyatakan keuntungan dari penerapan gaya kepemimpinan demokratis adalah berupa keputusan serta tindakan yang lebih objektif, tumbuhnya rasa ikut memiliki, serta terbinanya moral yang tinggi. Kelemahan gaya ini diantaranya adalah lamban, rasa tanggung jawab kurang, keputusan yang dibuat bukan merupakan keputusan terbaik. Irianto (2002: 20-21) menyatakan kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga.

Jadi kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap

pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

## 2. Gaya Otoriter

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

Menurut Tarwotjo dan Harmanti (2002:11) gaya kepemimpinan otoriter memiliki ciri-ciri yaitu:

- a) Wewenang mutlak terpusat pada pemimpin;
- b) Keputusan dibuat oleh pemimpin;
- c) Kebijaksanaan selalu dibuat oleh pemimpin;
- d) Komunikasi berlangsung satu arah dari pemimpin ke bawahan;
- e) Pengawasan terhadap sikap tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahannya dilakukan secara ketat;
- f) Prakarsa harus datang dari pemimpin;
- g) Tidak ada kesempatan dari bawahan untuk memberikan saran;
- h) Tugas-tugas dari bawahan diberikan secara instruktif;
- i) Lebih banyak kritik dari pada pujian;

- j) Pimpinan menuntut prestasi sempurna dari bawahan tanpa syarat;
- k) Cenderung adanya paksaan, ancaman dan hukuman;
- l) Kasar dalam bersikap;
- m) Kaku dalam bersikap;
- n) Tanggung jawab keberhasilan organisasi hanya dipikul oleh pimpinan.

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

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

Penerapan gaya kepemimpinan otoriter menurut Soekarso (2015:84) memiliki kelebihan antara lain berupa kecepatan serta ketegasan dalam pembuatan keputusan dan bertindak sehingga untuk sementara produktivitas dapat naik. Tetapi penerapan gaya kepemimpinan otoriter dapat menimbulkan kerugian, antara lain berupa suasana kaku, tegang, mencekam, menakutkan, sehingga dapat berakibat lebih lanjut timbulnya ketidakpuasan. Dalam hal ini Agarwal berpendapat dalam

buku Soekarso (2015:84) bahwa penerapan kepemimpinan gaya otoriter ternyata mengakibatkan merusak moral, meniadakan inisiatif, menimbulkan permusuhan, agresivitas, keluhan, absen, pindah, dan ketidakpuasan.

### 3. Gaya *Laissez Faire*

Gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk menggapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Ciri kepemimpinan ini seperti yang ditulis oleh Onang (2010: 43) menyatakan kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah: kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadakan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan.

Sedangkan menurut Sutarto (1991: 77-78) adalah sebagai berikut:

- A. Pemimpin melimpahkan wewenang sepenuhnya kepada bawahan;
- B. Keputusan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- C. Kebijaksanaan lebih banyak dibuat oleh bawahan;
- D. Pimpinan hanya berkomunikasi apabila diperlukan oleh bawahan;



- E. Hampir tidak ada pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan, atau kegiatan yang dilakukan oleh para bawahan;
- F. Prakarsa selalu datang dari para bawahan;
- G. Hampir tidak ada pengarahan dari pimpinan;
- H. Peranan pemimpin sangat sedikit dalam kegiatan kelompok;
- I. Kepentingan pribadi lebih utama dari kepentingan kelompok;
- J. Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul orang perorang.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya demokratis, gaya otoriter, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk menggapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

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

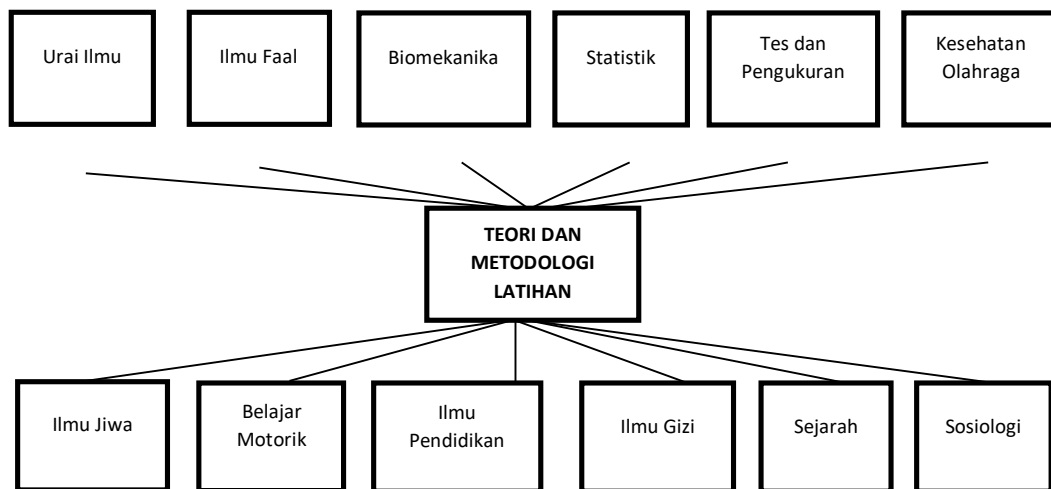
Saat berlatih pasti ada komunikasi antara pelatih dan atletnya. Pate, at. all, Dasar dari komunikasi interpersonal dalam olahraga melibatkan dua orang dan memiliki dampak pada relasi dari kedua belah pihak tersebut dan aktivitas dalam olahraga (Charles P., 2016). DeVito (2013) menyatakan komunikasi hendaknya dilakukan:

- 1) Keterbukaan, kualitas keterbukaan mengacu pada tiga aspek dalam komunikasi interpersonal. Pertama, komunikator interpersonal yang efektif harus terbuka pada orang yang diajaknya berinteraksi. Kedua, dari keterbukaan mengacu pada kesediaan komunikator untuk bereaksi jujur terhadap stimulus yang datang. Ketiga, menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran.
- 2) Empati, Henry Backcrak, sebagaimana dikutip oleh Joseph E. Devito mendefinisikan “emphaty” kemampuan seseorang untuk “mengetahui” apa yang sedang dialami orang lain pada suatu saat tertentu, dari sudut pandang orang lain melalui kacamata orang lain.
- 3) Sikap Mendukung, dapat diperlihatkan dengan bersikap deskriptif bukan evaluatif, spontan bukan strategik, provisional bukan sangat yakin.
- 4) Sikap positif, juga dapat dikomunikasikan dengan dua cara; (1) menyatakan sikap positif; (2) secara positif mendorong orang yang menjadi teman kita berinteraksi.
- 5) Kesetaraan, artinya harus ada pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai berharga, dan masing-masing pihak mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan.

Pelatih yang baik selalu belajar kapan dan bagaimana berbicara dengan atlet dan mendengarkan atletnya. Berkomunikasi dengan atlet harus dilakukan dengan teratur dan merupakan tanggung jawab pelatih. Berkomunikasi dengan atlet tidak hanya saat atlet memiliki masalah saja, tetapi dilakukan setiap saat.

#### e. Pengetahuan Pelatih

Pelatih futsal yang profesional harus memahami ilmu-ilmu yang mendukung dalam praktek kepelatihan. Bompas (1994: 2), mengemukakan bahwa ilmu pendukung dalam metodologi latihan yang harus dikuasai pelatih seperti dalam gambar berikut ini:



**Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan (Bompas, 1994: 2)**

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

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

Seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan dan harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk menggapai sasaran latihan.

#### **f. Kualitas Pelatih yang Baik**

Prestasi yang diraih atlet dipengaruhi dari kualitas pelatihnya. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-syarat pelatih yang baik menurut Soepardi (1998: 11):

- 1) Pengalaman dalam olahraga, pengalaman sebagai seorang atlet dalam sebuah tim boleh dikatakan suatu keharusan untuk seorang calon pelatih oleh karena hal ini sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.

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

Menurut Yunus (1998: 13), beberapa kemampuan minimal yang harus dikuasai oleh pelatih olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.

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

Pendapat lain dikemukakan oleh Suharno (1993: 6), menyatakan ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut, pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya. Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus memiliki kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila, dan sopan santun.

Menurut Sukadiyanto (2011: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan,

sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh peserta didik. Irianto (2002: 17-18), menyatakan untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

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

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

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

## **2. Urgensi Kompetensi Pelatih**

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



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

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

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

bahwa untuk menjadi pelatih berkualitas dalam olahraga prestasi, membutuhkan beberapa kompetensi yang harus dikuasai pelatih. Mulai dari kompetensi keilmuan olahraga dan pengalaman menangani beberapa atlet yang dibinanya.

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

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

Menurut Pate, dkk dalam Mylsidayu & Kurniawan, (2015: 10) pelatih adalah seorang professional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Sukadiyanto (2011: 29) menyatakan atlet adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Tite Juliantine, dkk., dalam Mylsidayu & Kurniawan, (2015: 14) menyatakan atlet adalah seseorang yang siap untuk melaksanakan latihan atau instuksi pelatih). Agar atlet dapat berprestasi maksimal, maka pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, Teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal. Prestasi olahraga merupakan aktualisasi dari akumulasi hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan

yang dimiliki. Oleh sebab itu, selama proses berlatih melatih, diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih, atlet dan orang tua peserta didik yang merupakan hubungan timbal balik agar tujuan latihan tercapai. Dengan adanya hubungan timbal balik yang baik diharapkan akan saling menguntungkan bagi semua pihak.

Pelatih juga harus tahu mengenai seluk-beluk cabang olahraga yang dilatihnya, yaitu mengenai peraturan permainan, Teknik, taktik dan cara melatih fisik mengenai cabang olahraga yang dilatihnya. Dengan demikian atlet akan cepat berkembang kemampuannya baik dari *skill* maupun fisik. Begitu juga dengan mental, seorang pelatih juga harus membuat sifat dan mental atletnya baik, yaitu mental bertanding dan saat latihan. Saat latihan pelatih harus memberi contoh yang baik yaitu membuat atlet untuk selalu bekerja keras, Bahasa yang baik, pantang menyerah, menghormati lawan, disiplin dan sportif. Bila hal itu ditanamkan selalu pada diri atlet maka atlet akan terbiasa untuk melakukannya dan kesuksesan pun akan cepat tercapai. Bila hal tersebut sudah sering dilakukan di lapangan maka atlet juga akan terbiasa melakukan perilaku tersebut tidak hanya saat latihan atau bertanding saja tetapi atlet juga akan melakukan saat di lingkungan keluarga dan sekolah.

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

- 1) Tinggi rendahnya prestasi atlet adalah cerminan dari tinggi rendahnya mutu pengetahuan dan keterampilan pelatihnya.

- 2) Apa yang dikiprahkan oleh atlet dalam pertandingan adalah cerminan dari apa yang telah diberikan pelatihnya dalam latihan.

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

Keyakinan diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk juga dengan pelatih olahraga. Seorang pelatih olahraga yang memiliki keyakinan dalam membuat program latihan dan melatih yang baik akan mampu menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal. Karena salah satu aspek dalam olahraga yang dipengaruhi oleh keyakinan diri adalah prestasi. Pelatih yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri akan meningkatkan kecemasan dirinya dan akan menghindari dari segala aktivitas yang akan memperburuk keadaan. Hal tersebut juga akan berdampak kepada atlet yang dilatihnya pada saat sedang latihan atau sedang dalam perlombaan, ketika pelatih tidak yakin dengan kemampuannya atlet juga akan ragu dengan kemampuan yang ada pada dirinya dan akan menyebabkan atlet tersebut sulit menampilkan kemampuan terbaiknya. Maka dari itu seorang pelatih harus bisa memotivasi dirinya sendiri dan juga atlet yang dilatihnya.

Berkenaan dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang sudah tertuang dalam UU No. 3 tahun 2005, pasal 27 ayat (3) dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, satu aspek yang tidak bisa diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Dewasa ini kesadaran akan peranan aspek psikologis

dalam pencapaian suatu prestasi semakin dirasakan oleh berbagai insan olahraga. Hal ini juga dinyatakan oleh Harsono (2015: 50) bahwa dalam pertandingan, kesuksesan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan hanya 30% faktor yang lain. Pada dasarnya setiap individu memiliki keyakinan diri atau *self efficacy* dalam dirinya masing-masing. Sehingga akan mempengaruhi individu ketika melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan.

Keyakinan 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 keyakinan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja di masa mendatang (evaluasi) (McClelland, dalam Pradipta, 2013).

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

Efikasi diri, menurut Bandura dalam Syam, (2017: 93) adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuan-kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu hal. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang. Disebutkan

bahwa efikasi diri mengacu pada harapan yang dipelajari seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu perilaku ataupun menghasilkan sesuatu yang diharapkan dalam suatu situasi tertentu (Schunk, dalam Syam, 2017: 95). Pajares dalam Miftahun, (2009: 95), menyatakan efikasi diri adalah penilaian terhadap kompetensi diri dalam melakukan suatu tugas khusus dalam konteks yang spesifik. Selanjutnya efikasi diri diartikan dengan focus pada kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan sejumlah tugas dengan sukses (Woolfolk, dalam Miftahun, 2009: 95).

Fakta menunjukkan bahwa konsep keyakinan diri dalam konteks olahraga sangat penting bagi pelatih, atlet, dan penonton karena setidaknya ada dua alasan. Pertama, sebagai pelatih, merasa sangat gembira ketika dia mengetahui apa yang dirasakan dan dipikirkan atlet tentang kemampuan, dan bakat dan karakter yang mereka kembangkan. Kedua, kemampuan pelatih sangat penting untuk lebih memahami jiwa atlet dan dapat menghasilkan prestasi olahraga yang sangat baik (Shelanoski, Hambrick, & Gross, 2014: 19).

Efikasi diri, menurut Brown dkk (Yuniati Elis, 2016) memiliki tiga dimensi yaitu, (a) dimensi *level*, (b) dimensi *generality*, dan (c) dimensi *strength*. Pertama, tingkat kesulitan tugas yaitu berhubungan dengan tingkat kesulitan suatu tugas. Individu akan mencoba perilaku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari situasi dan perilaku yang diluar batas kemampuan yang dirasakan. Jika seseorang dihadapkan pada tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka efikasi diri akan diarahkan pada tugas yang mudah, sedang atau sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang

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

Dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri pada individu akan membuat dirinya semakin yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau dalam melakukan tindakan tertentu dan akan menganggap bahwa kegagalan bukan menjadi ancaman bagi individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi, melainkan motivasi bagi dirinya agar bisa menjadi lebih baik lagi.

## **5. Hakikat Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang

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

Menurut Depdikbud dalam Wibowo & Andriyani (2015: 2) jika kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan keterampilan atau kemampuan olahraga. Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan peserta didik yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian peserta didik. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kemudian dijelaskan pula bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan



yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan, dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas, 2004: 4).

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

Menurut Hernawan (2013: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu

proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

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

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

demokratis, menghormati hak-hak manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

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

#### **b. Tujuan Esktrakurikuler**

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak menggapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan pendapat Entin (2011) yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan social, budaya, dan alam semesta.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya untuk menjadi manusia yang kreatif dan penuh karya.

- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, keyakinan, dan tanggung jawab dalam 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 social-keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif.
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan, terampil.
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (*human relation*) dengan baik.

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

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

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

#### 1) Menjadi Media untuk Menggunakan Waktu Luang secara Positif

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

#### 2) Menjadi Media bagi Peserta Didik untuk Menyalurkan Energi secara Positif.

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

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

1) Meningkatkan Harga Diri dan Keyakinan Diri Peserta Didik.

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

2) Meningkatkan Kemampuan Bersosialisasi dan Berkomunikasi.

Saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga berlangsung maka secara tidak langsung peserta didik akan selalu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman-temannya. Mereka akan belajar untuk bekerjasama cara bermain yang benar dan mengatasi masalah yang terjadi. Mulai dari masalah yang timbul akibat salah paham ataupun konflik akibat permainan yang kasar atau keras. Dari hal tersebut peserta didik juga dituntut untuk mengatasi cara berdamai yang benar dan tidak menimbulkan permusuhan antar teman yang diakibatkan dari sebuah

olahraga. Selain itu peserta didik juga akan belajar dari karakter teman, apakah gampang marah, pendiam, sabar maupun keras kepala. Sehingga akan dapat menyesuaikan bila berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman-temannya tersebut. Dengan hal ini maka kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik akan meningkat.

### 3) Sebagai Sarana Mengaktualisasikan Diri.

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

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

## 6. **Kajian Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Bahrudin Adelan (2018) yang berjudul “Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA Se-Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara Jawa Tengah”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pihak pengelola yang bersangkutan di SMA/SMK/MA se-Kecamatan Purwareja Klampok, yang berjumlah 6 orang dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2018. Diperoleh hasil uji coba angket yaitu nilai validitas 0.757 dengan r-tabel 0.632 dan jumlah item yang gugur sebanyak 11 soal dari 51 soal. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang terbagi dalam 5 kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/MA se-Kecamatan Purwareja Klampok termasuk kategori sedang yaitu dapat diketahui dari perencanaan, pengorganisasian, penentuan tugas dan penentuan anggaran secara keseluruhan cukup baik. Secara rinci, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang sangat rendah, 2 sekolah (33.33%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler yang rendah, 4 sekolah (66.67%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler yang sedang, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang tinggi, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang sangat tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 130.83 pada interval 122.6 –137.4.



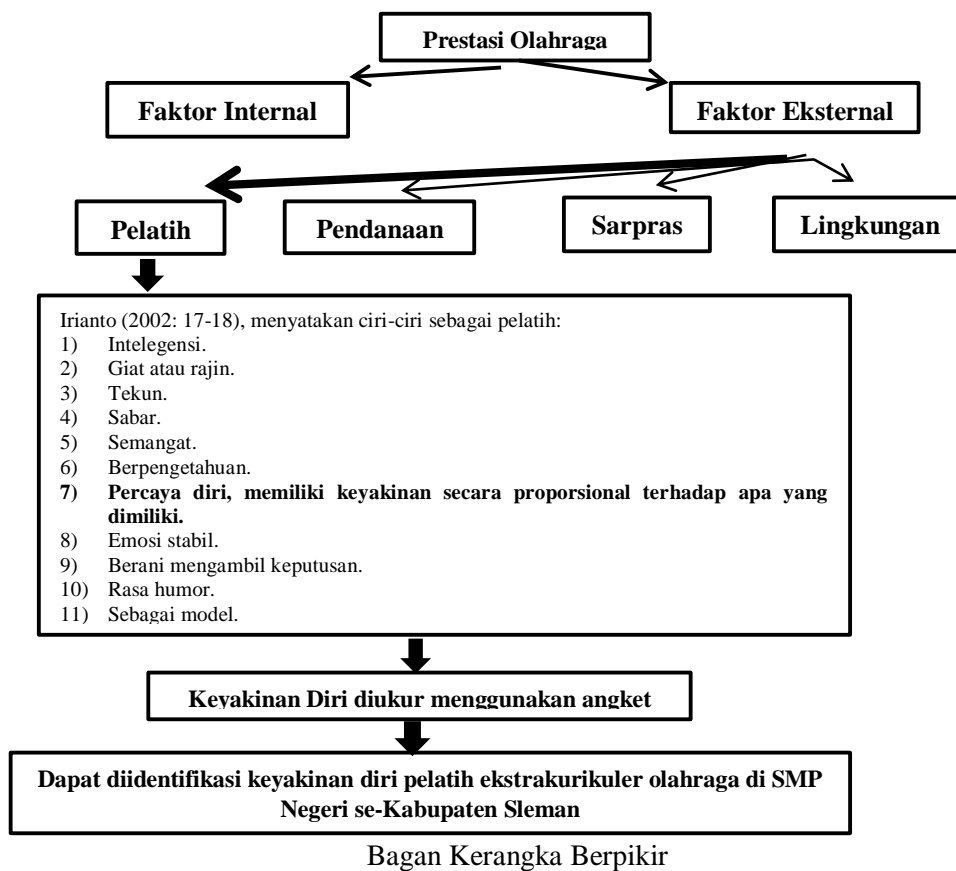
2. Penelitian yang dilakukan Amrih Ibnu Wicaksana (2013) yang berjudul “Kualitas Layanan Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik sekolah sepakbola usia 13-14 tahun di SSB Kabupaten Sleman yang terdaftar dalam IKA SSB Kabupaten Sleman, yaitu berjumlah 21 SSB. Sampel yang diambil dari teknik proporsional random sampling, berjumlah 83 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: kualitas layanan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman secara umum dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 43,37%, dan ditinjau dari lima faktor; (1) *Tangibles*, (2) *Empathy*, (3) *Reliability*, (4) *Responsiveness*, dan (5) *Assurance*, dari faktor *Tangibles* dengan persentase sebesar 77,53% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Empathy* dengan persentase sebesar 79,26% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor *Reliability* persentase sebesar 71,08% dan masuk dalam kategori baik, faktor *Responsiveness* persentase sebesar 69,73% dan masuk dalam kategori baik, dan faktor *Assurance* persentase sebesar 75,85% dan masuk dalam kategori sangat baik.

## 7. Kerangka Berpikir

Sekolah biasanya mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih salah satunya seperti ekstrakurikuler yang berorientasi pada olahraga. Biasanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut dilakukan setiap pekan dan berada di bawah koordinasi bidang kepeserta didikan. 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 kepeserta didikan. Selain itu tidak sedikit kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang “mati suri” akibat ditinggalkan oleh peminatnya maupun karena tidak tertangani oleh guru atau pelatih cabang olahraga yang kompeten.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan kepeserta didikan, kemampuan guru, kemampuan peserta didik, dan kondisi lingkungan sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, ekstrakurikuler seni tari dan peran, ekstrakurikuler seni media, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah diantaranya ialah: sepak bola, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, tenis meja, sepak takraw, futsal, dan lain-lain. Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut bisa di atasi. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah

sangat strategis. Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Berdasarkan hal tersebut, bahwa faktor keyakinan diri pelatih diri pelatih penting untuk keberhasilan ekstrakurikuler di sekolah. Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2015: 207), mengemukakan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

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

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Bagian Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020.

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

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 64) bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman bagian tengah. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono (2011: 80) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 118). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (1) SMP Negeri di Kabupaten Sleman Bagian Tengah, (2) ada ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (3) ada pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (4) pelatih bersedia menjadi sampel. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 pelatih dari 16 sekolah. Rincian sampel penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No	Nama Sekolah	Alamat	Σ Pelatih
1	SMP Negeri 1 Ngaglik	Kayunan, Kasenan, Donoharjo, Kec. Ngaglik, Kab Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	3
2	SMP Negeri 2 Ngaglik	Jl. Kaliurang KM 10,5, Sinduharjo, Kec Ngaglik. Kab Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	3
3	SMP Negeri 3 Ngaglik	Jl. Pandanaran No.900m, Turen, Sardonoarjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581	3
4	SMP Negeri 4 Ngaglik	Jl. Tentara Pelajar, Sariharjo, Kec Ngaglik. Kab Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	3
5	SMP Negeri 1 Sleman	Jl. Bhayangkara No.27, Jetis, Caturharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515	3
6	SMP Negeri 2 Sleman	Jl. Magelang - Yogyakarta No.77, Panggeran 8, Triharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55514	3
7	SMP Negeri 3 Sleman	Josari, Tridadi, Sleman, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta 55511	3
8	SMP Negeri 4 Sleman	Jogokerten, Klegen / Polowidi, Trimulyo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55513	3
9	SMP Negeri 5 Sleman	Brayut, Pandowoharjo, Kec. Sleman, Kab Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	3
10	SMP Negeri 1 Tempel	Jln. Magelang, Ngebong, Margorejo, Tempel, Ngebong, Margorejo, Kec. Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55552	3
11	SMP Negeri 2 Tempel	Jl. Balangan Tempel, Banyu Rejo, Tempel, Kemusuh, Banyurejo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55552	3
12	SMP Negeri 3 Tempel	Jl. Banjarharjo, Banjarharjo, Pondokrejo, Kec. Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55552	3
13	SMP Negeri 4 Tempel	Jl. Raya Soka Wetan, Soka Tegal, Merdikorejo, Kec. Tempel, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55552	3
14	SMP Negeri 1 Mlati	Sanggrahan, Tirtoadi, Mlati, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta 55287	3
15	SMP Negeri 2 Mlati	Gg. Garuda No.33, Jombor Kidul, Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55284	3
16	SMP Negeri 3 Mlati	Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta 55286	3
<b>Jumlah</b>			<b>48 orang</b>

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

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

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Sanjaya (2011), Makna instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi penelitian. Pada dasarnya, meneliti ialah melakukan pengukuran, sehingga harus menggunakan alat ukur yang valid dan baik. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), mengemukakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

Model pengukuran yang digunakan untuk penelitian ini yaitu *Coaching Competence Skale (CCS)* yaitu merupakan satu-satunya instrument yang diterbitkan untuk mengukur kompetensi pelatihan. CCS diturunkan oleh Myers,

Feltz, et al. (2006) ini mengemukakan empat variabel laten yang terdiri dari 12 item. Empat variabel latennya yaitu motivasi, strategi permainan, pengembangan karakter dan teknik. Motivasi didefinisikan sebagai contoh bagi atlet terhadap kemampuan yang dimiliki oleh pelatih yang akan mempengaruhi keterampilan atlet dan mood atlet. Teknik didefinisikan sebagai alat evaluasi bagi atlet terhadap kemampuan pelatih dalam hal instruksional dan diagnostik. Pengembangan karakter didefinisikan sebagai alat evaluasi untuk atlet yang mempengaruhi perkembangan pribadi dalam olahraga terhadap kemampuan pelatih. Strategi permainan didefinisikan sebagai alat evaluasi bagi para atlet terhadap kemampuan pelatih dalam memimpin kompetisi dan pertandingan

Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

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

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

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

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

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

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

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari tes yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Sugiyono (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi validitas dan reliabilitas suatu alat ukur (instrumen) selain instrumen adalah pengguna alat ukur yang melakukan pengukuran dan subjek yang diukur. Namun, faktor-faktor tersebut dapat diatasi dengan jalan menguji instrumen dengan uji validitas dan reliabilitas yang sesuai. Pengujian dilakukan untuk menjaga validitas dan reliabilitasnya. Angket yang digunakan untuk uji coba adalah hasil dari uji coba dari *Tim Research Group* dan sudah mendapat validasi ahli dari Dr. Dimiyati. M, Si. Dan Dr. Ermawan Susanto. M, Pd, menggunakan skala luas. Pengujian validitas empiris dilakukan



dengan cara instrumen diuji cobakan pada pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP dan SMA se-Yogyakarta, yang berjumlah 33 pelatih. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 91) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Arikunto, 2010: 98). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

Butir	$r$ hitung	$r$ tabel (df 33;5%)	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. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data

karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 174). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 16.

Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas**

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

#### **G. Teknik Analisis Data**

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Azwar (2016: 163) mengemukakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

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

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

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

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Pembahasan yang dilakukan untuk pertama kali yaitu hasil statistik kemudian pembahasan mengenai instrumen setiap butirnya. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Tes keyakinan diri dilakukan dalam bentuk kuesioner checklist pada masing-masing faktor yaitu faktor motivasi 3 butir soal, faktor strategi permainan 3 butir soal, faktor teknik 3 butir soal, faktor pengembangan karakter 3 butir soal, sehingga jumlah keseluruhan ada 12 butir soal. Hasil penelitian sebagai berikut:

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

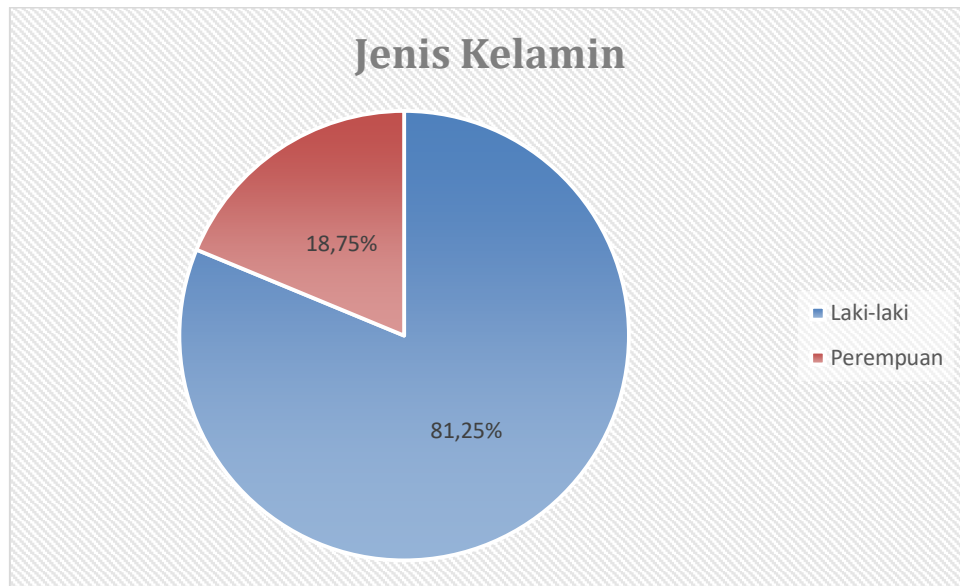
##### **a. Jenis Kelamin**

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

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

<b>No.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1	Laki-laki	39	81.25%
2	Perempuan	9	18.75%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari jenis kelamin pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Lingkaran Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan dari tabel 7 dan gambar 2 di atas diperoleh hasil bahwa karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin yaitu, laki-laki sebesar 81,25% (39 orang), dan perempuan sebesar 18,75% (9 orang).

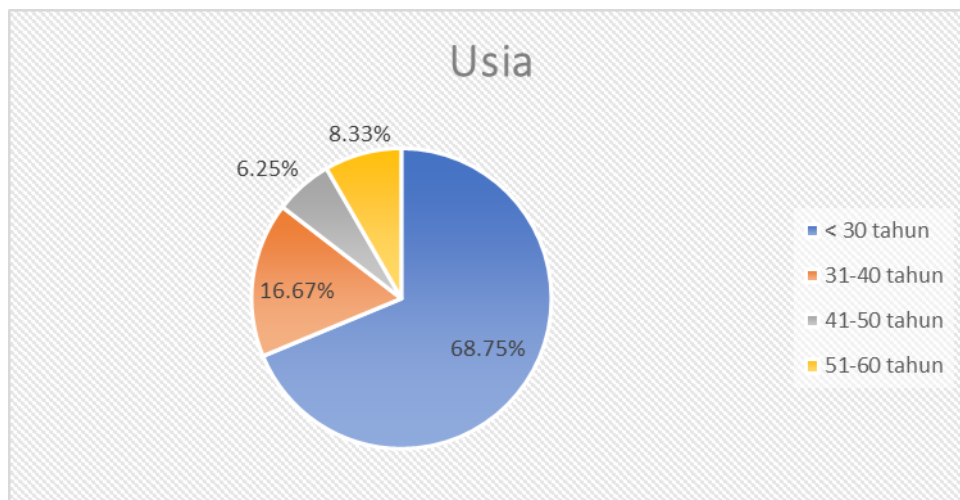
b. Usia

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada usia pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	< 30 tahun	33	68.75%
2	31-40 tahun	8	16.67%
3	41-50 tahun	3	6.25%
4	51-60 tahun	4	8.33%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 7 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari usia pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Usia**

Berdasarkan dari tabel 7 dan gambar 3 di atas menunjukkan karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan usia yaitu, < 30 tahun sebesar 68,75% (33 orang), 31-40 tahun sebesar 16,67% (8 orang), 41-50 tahun sebesar 6,25% (3 orang) dan usia 51-60 tahun sebesar 8,33% (4 orang).

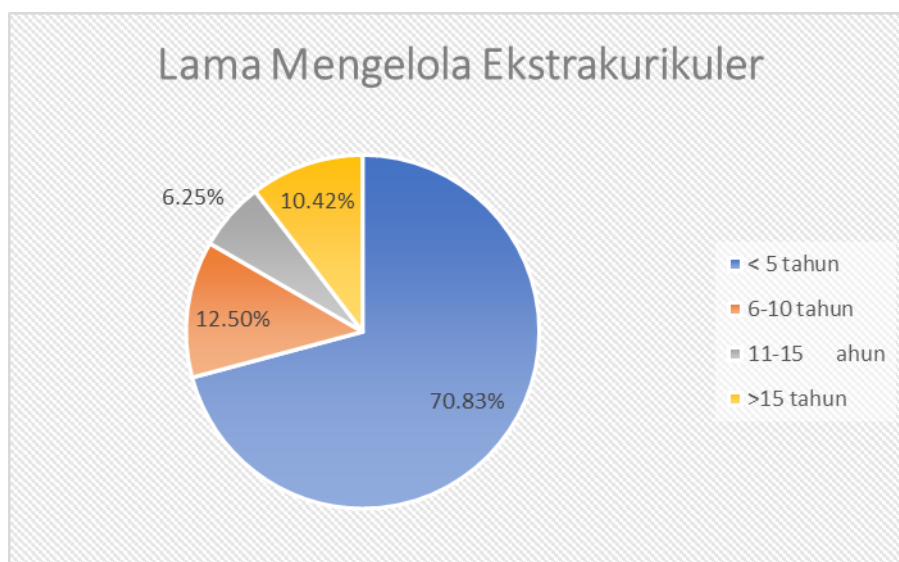
c. Lama Mengelola Ekstrakurikuler

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

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

No	Lama Mengelola Ekstrakurikuler	Frekuensi	Persentase
1	< 5 tahun	34	70.83%
2	6-10 tahun	6	12.50%
3	11-15 tahun	3	6.25%
4	>15 tahun	5	10.42%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 8 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari lama mengelola ekstrakurikuler pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Lama Mengelola Ekstrakurikuler**

Berdasarkan dari tabel 8 dan gambar 4 di atas menunjukkan karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari lama mengelola ekstrakurikuler yaitu, < 5 tahun sebesar 70,83% (34 orang), 6-10 tahun sebesar 12,50% (6 orang), 11-15 tahun sebesar 6,25% (3 orang), > 15 tahun sebesar 10,42% (5 orang).

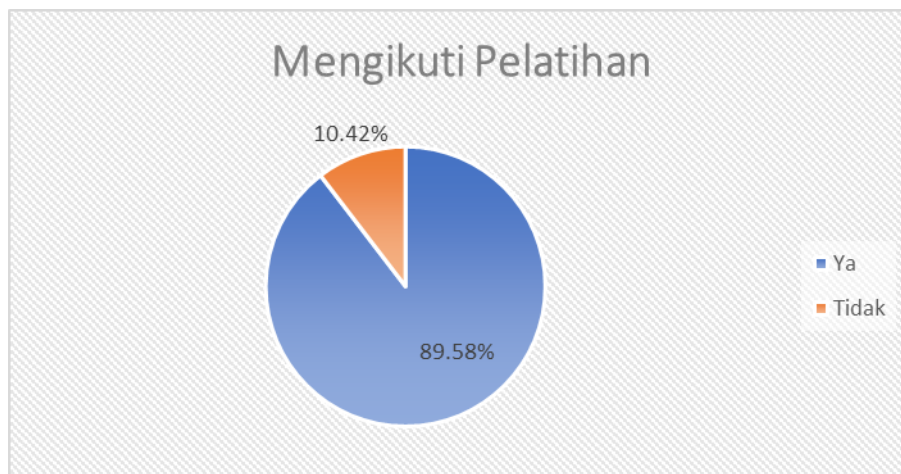
d. Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada Mengikuti pelatihan pada tabel 9 sebagai berikut:

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

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Ya	43	89.58%
2	Tidak	5	10.42%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 9 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari Mengikuti pelatihan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan dari tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari mengikuti pelatihan yaitu, untuk “ya” sebesar 89,58% (43 orang), dan untuk “tidak” sebesar 10,42% (5 orang).



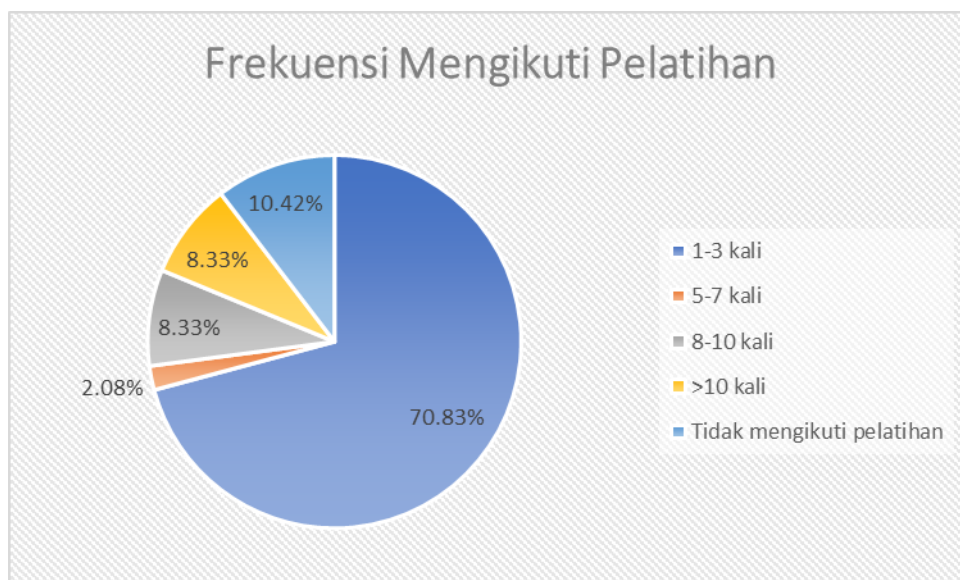
e. Frekuensi Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari frekuensi mengikuti pelatihan pada tabel 10 sebagai berikut:

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

No	Mengikuti Pelatihan	Frekuensi	Persentase
1	1-3 kali	34	70.83%
2	5-7 kali	1	2.08%
3	8-10 kali	4	8.33%
4	>10 kali	4	8.33%
5	Tidak mengikuti pelatihan	5	10.42%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari frekuensi mengikuti pelatihan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Frekuensi Mengikuti Pelatihan**

Berdasarkan dari tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari frekuensi mengikuti pelatihan yaitu, 1-3 kali sebesar 70,83% (34 orang), 5-7 kali sebesar 2,08% (1 orang), 8-10 kali sebesar 8,33% (4 orang), > 10 kali sebesar 8,33% (4 orang), dan yang tidak mengikuti pelatihan sebesar 10,42% (5 orang).

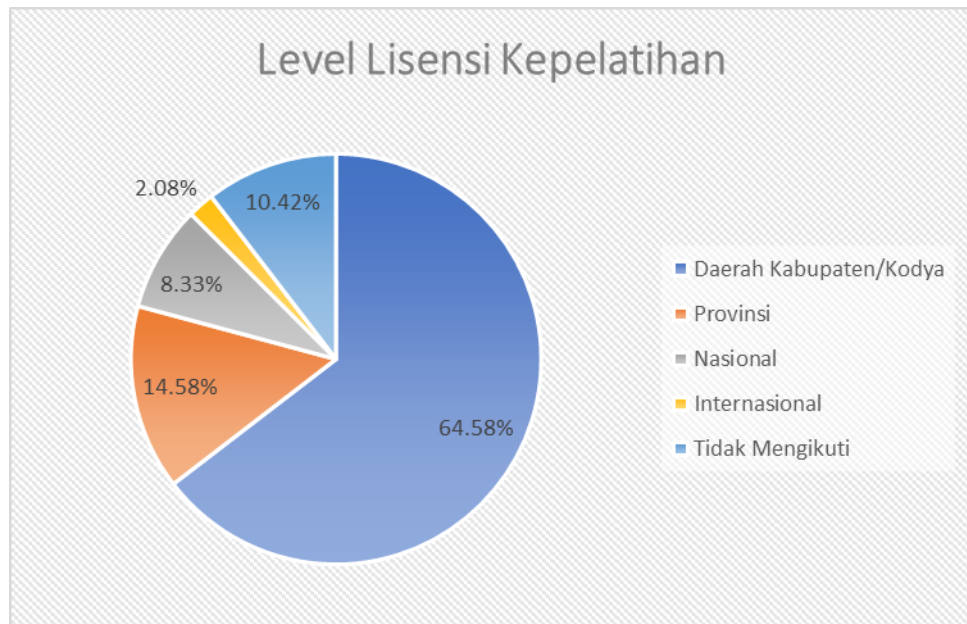
f. Level Lisensi Kepelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari level lisensi kepelatihan pada tabel 11 sebagai berikut:

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

No	Level Lisensi Kepelatihan	Frekuensi	Persentase
1	Daerah Kabupaten/Kota	31	64.58%
2	Provinsi	7	14.58%
3	Nasional	4	8.33%
4	Internasional	1	2.08%
5	Tidak Mengikuti	5	10.42%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 11 di atas karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari level lisensi kepelatihan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Karakteristik Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Level Lisensi Kepelatihan**

Berdasarkan dari tabel 11 dan gambar 7 di atas menunjukkan karakteristik pelatih ekstrakurikuler di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari level lisensi kepelatihan yaitu, pada tingkat Daerah Kabupaten/Kodya sebesar 64,58% (31 orang), Provinsi sebesar 14,58% (7 orang), Nasional sebesar 8,33% (4 orang), Internasional 2,08% (1 orang), dan yang tidak mengikuti pelatihan sebesar 10,42% (5 orang).

## 2. Analisis Keyakinan Diri Pelatih

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil deskriptif statistik mengenai Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman diperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 27, skor tertinggi (*maksimum*) 60, rerata (*mean*) 42,48 nilai tengah (*median*) 42,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 36, *standar deviasi* (SD) 7,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

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

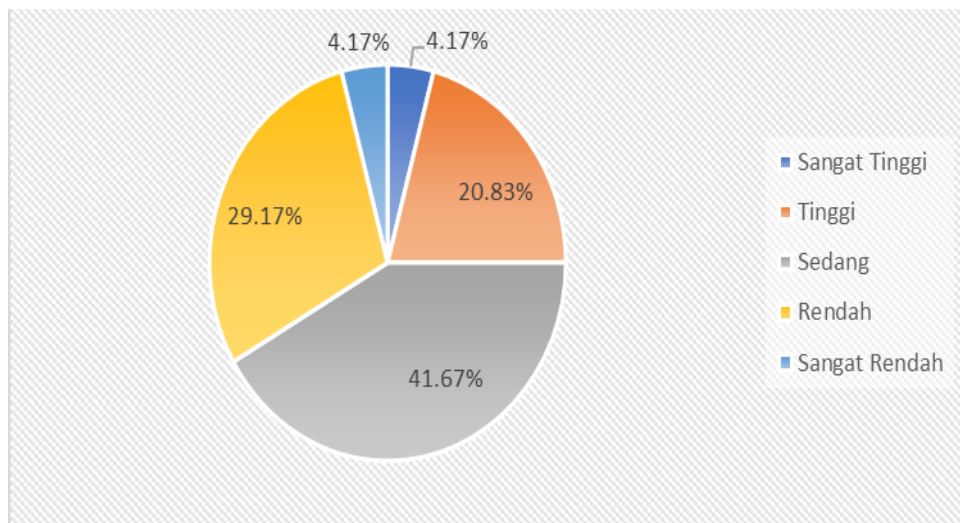
Statistik	
<i>N</i>	48
<i>Mean</i>	42.48
<i>Median</i>	42,00
<i>Mode</i>	36
<i>Std. Deviation</i>	7,19
<i>Minimum</i>	27
<i>Maximum</i>	60

Apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi menjadi lima kategori sesuai yang dilakukan oleh Sudijono (2012: 175). Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$53,27 \leq X$	Sangat Tinggi	2	4.17%
2	46,08 - 53,27	Tinggi	10	20.83%
3	38,89 - 46,08	Sedang	20	41.67%
4	31,70 - 38,89	Rendah	14	29.17%
5	$X < 31,70$	Sangat Rendah	2	4.17%
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 di atas, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Lingkaran Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman**

Berdasarkan dari tabel 13 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4.17% (2 orang), “rendah” sebesar 29.17% (14 orang), “sedang” sebesar 41.67% (20 orang), ”tinggi” sebesar 20.83% (10 orang) dan kategori “sangat tinggi” sebesar 4.17% (2 orang). Berdasarkan dari nilai rata-rata yaitu 42.28 maka keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dalam kategori “sedang”.

#### **A. Faktor Motivasi**

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh deskriptif statistik mengenai kepercayaan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi diperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 8, skor tertinggi (*maksimum*) yaitu 15, rerata (*mean*) yaitu 11.50, nilai tengah (*median*) yaitu 12.00, nilai yang sering muncul (*mode*) yaitu 12, standar deviasi

(SD) yaitu 1.66. Hasil keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

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

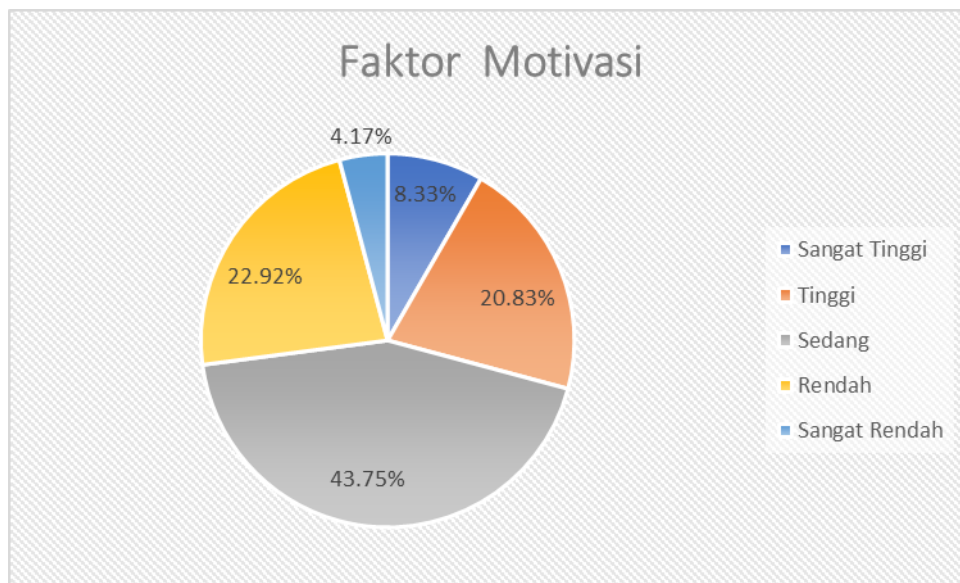
Statistik	
<i>N</i>	48
<i>Mean</i>	11.50
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	12
<i>Std. Deviation</i>	1.66
<i>Minimum</i>	8
<i>Maximum</i>	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menjadi lima kategori sesuai yang dilakukan oleh Sudijono (2012: 175), keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada faktor motivasi dapat disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Motivasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$13.99 \leq X$	Sangat Tinggi	4	8.33%
2	12.33 - 13.99	Tinggi	10	20.83%
3	10.67 - 12.33	Sedang	21	43.75%
4	9,01 - 10,33	Rendah	11	22.92%
5	$X < 9.01$	Sangat Rendah	2	4.17%
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 15 di atas keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi disajikan dalam gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Motivasi**

Berdasarkan dari tabel 15 dan gambar 9 di atas menunjukkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor motivasi yaitu, kategori “sangat rendah” sebesar 4,17% (2 orang), kategori “rendah” sebesar 22,92% (11 orang). Kategori “sedang” sebesar 43,75% (21 orang), kategori “tinggi” sebesar 20,83% (10 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 8,33% (4 orang).

#### **B. Faktor Strategi Permainan**

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh deskriptif statistik mengenai kepercayaan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan diperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 5, skor tertinggi (*maksimum*) yaitu 15, rerata (*mean*) yaitu 9,71, nilai tengah (*median*) yaitu 10.00, nilai yang sering muncul (*mode*) yaitu 7, standar deviasi (SD) yaitu 2,35. Hasil keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 16. Diskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Strategi Permainan**

Statistik	
<i>N</i>	48
<i>Mean</i>	9.71
<i>Median</i>	10.00
<i>Mode</i>	7
<i>Std. Deviation</i>	2.35
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	15

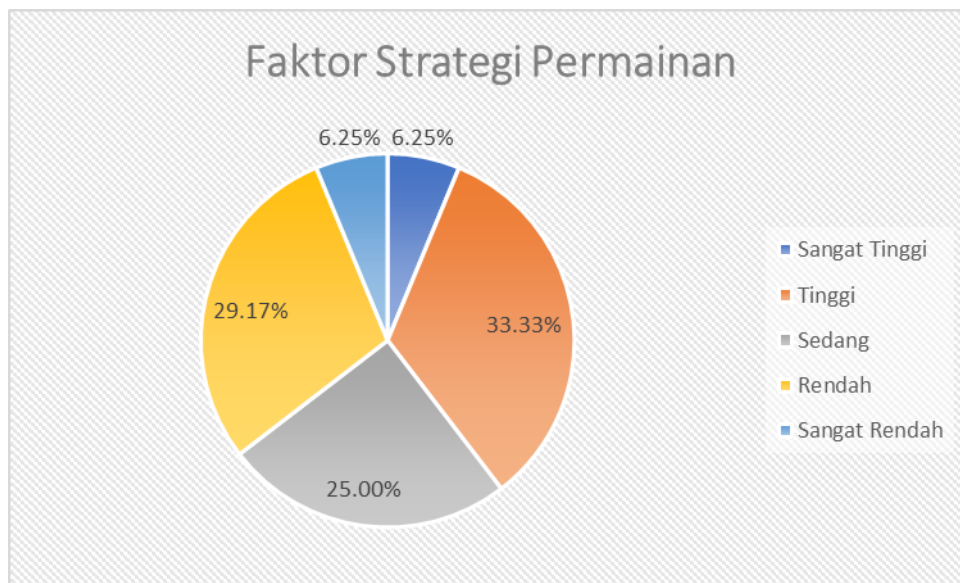
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada faktor strategi permainan dapat disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Strategi Permainan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 13,4$	Sangat Tinggi	3	6.25%
2	10,88 - 13,4	Tinggi	16	33.33%
3	8,54 - 10,88	Sedang	12	25.00%
4	6,19 - 8,54	Rendah	14	29.17%
5	$X < 6,19$	Sangat Rendah	3	6.25%
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 17 di atas keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan disajikan dalam gambar 13 sebagai berikut:





**Gambar 10. Diagram Berdasarkan Faktor Strategi Permainan**

Berdasarkan dari tabel 17 dan gambar 10 di atas menunjukkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor strategi permainan yaitu, kategori “sangat rendah” sebesar 6,25%(3 orang), kategori “rendah” sebesar 29,17% (14 orang). Kategori “sedang” sebesar 25% (12 orang), kategori “tinggi” sebesar 33,33% (16 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,25% (3 orang).

### C. Faktor Teknik

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh deskriptif statistik mengenai kepercayaan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik diperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 5, skor tertinggi (*maksimum*) yaitu 15, rerata (*mean*) yaitu 11,02, nilai tengah (*median*) yaitu 11,00, nilai yang sering muncul (*mode*) yaitu 11, standar deviasi

(SD) yaitu 1,83. Hasil keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 24 sebagai berikut:

**Tabel 18. Diskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Teknik**

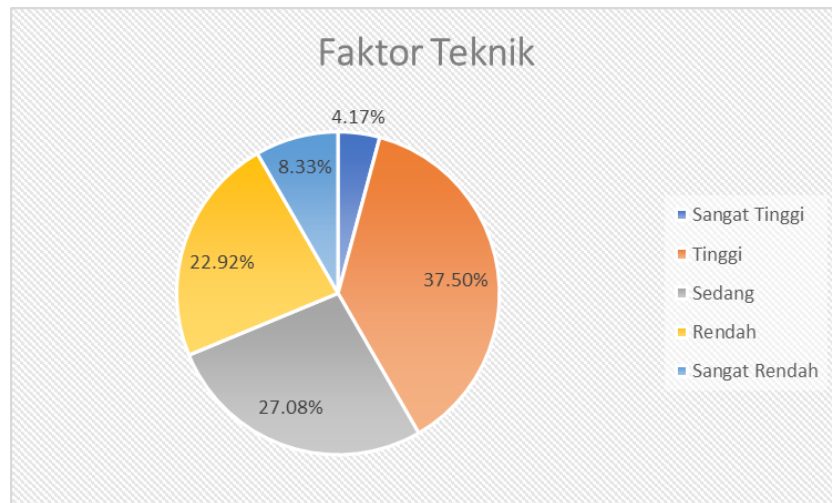
Statistik	
<i>N</i>	48
<i>Mean</i>	11.02
<i>Median</i>	11.00
<i>Mode</i>	11
<i>Std. Deviation</i>	1.83
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada faktor teknik dapat disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Teknik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 13,77$	Sangat Tinggi	2	4.17%
2	11,94 - 13,77	Tinggi	18	37.50%
3	10,11 - 11,94	Sedang	13	27.08%
4	8,28 - 10,11	Rendah	11	22.92%
5	$X < 8,28$	Sangat Rendah	4	8.33%
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 19 di atas keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik disajikan dalam gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Teknik**

Berdasarkan dari tabel 19 dan gambar 12 di atas menunjukkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor teknik yaitu, kategori “sangat rendah” sebesar 8,33% (4 orang), kategori “rendah” sebesar 22,92% (11 orang). Kategori “sedang” sebesar 27,08% (13 orang), kategori “tinggi” sebesar 37,50% (18 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 4,17% (2 orang).

#### **D. Faktor Pengembangan Karakter**

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh deskriptif statistik mengenai kepercayaan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter diperoleh skor terendah (*minimum*) yaitu 6, skor tertinggi (*maksimum*) yaitu 15, rerata (*mean*) yaitu 10,25, nilai tengah (*median*) yaitu 10,00, nilai yang sering muncul (*mode*) yaitu 9, standar deviasi (SD) yaitu 2,49. Hasil keseluruhan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 29 sebagai berikut:

**Tabel 20. Diskriptif Statistik Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

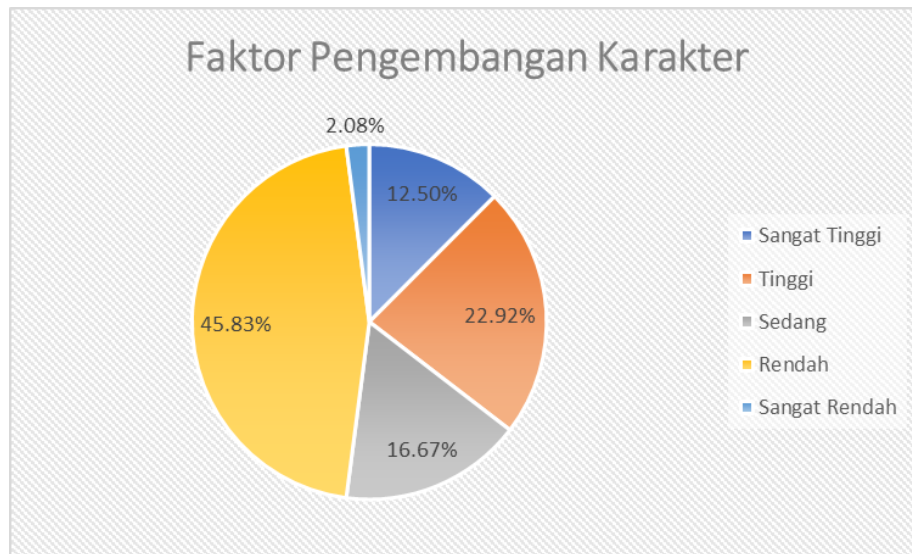
Statistik	
<i>N</i>	48
<i>Mean</i>	10.25
<i>Median</i>	10.00
<i>Mode</i>	9
<i>Std. Deviation</i>	2.49
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	15

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada faktor pengembangan karakter dapat disajikan pada tabel 21 sebagai berikut

**Tabel 21. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 13,98$	Sangat Tinggi	6	12.50%
2	11,50 - 13,98	Tinggi	11	22.92%
3	9,01 - 11,50	Sedang	8	16.67%
4	6,52 - 9,01	Rendah	22	45.83%
5	$X < 6,52$	Sangat Rendah	1	2.08%
<b>Jumlah</b>			<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 21 di atas keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan dalam gambar 21 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Pengembangan Karakter**

Berdasarkan dari tabel 21 dan gambar 12 di atas menunjukkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan faktor pengembangan karakter yaitu, kategori “sangat rendah” sebesar 2,08% (1 orang), kategori “rendah” sebesar 45,83% (22 orang). Kategori “sedang” sebesar 16,67% (8 orang), kategori “tinggi” sebesar 22,92% (11 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 12,50% (6 orang).

## **B. Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman masuk dalam kategori "sedang". Secara rinci, "sangat rendah" sebesar 4.17% (2 orang), "rendah" sebesar 29.17% (14 orang), "sedang" sebesar 41.67% (20 orang), "tinggi" sebesar 20.83% (10 orang) dan kategori "sangat tinggi" sebesar 4.17% (2 orang). Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman sangat bervariasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se- Kabupaten Sleman dalam kategori sedang dimana para pelatih yakin dan percaya diri akan kemampuannya dalam mengelola ekstrakurikuler untuk lebih baik lagi dan percaya dapat menyelesaikan masalah yang terjadi lebih baik dengan mencari strategi yang lain dan lebih baik lagi yang bertujuan untuk mencapai keberhasilan dalam bertanding. Menurut Amanda dan Ifdil (2016: 96) menyatakan bahwa keyakinan diri sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap semua aspek kelebihan yang dimilikinya dan kemampuannya membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam kehidupannya.

Hasil yang diperoleh pada keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan beberapa karakteristik responden yaitu

- a) Jenis Kelamin

Karakteristik responden pada jenis kelamin untuk keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan jenis kelamin yaitu, laki-laki sebesar 81,25% (39 orang), dan perempuan sebesar 18,75% (9 orang). Hasil ini diperoleh untuk membedakan berapa jumlah responden antara laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian dari 48 pelatih.

b) Usia

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan usia yaitu, < 30 tahun sebesar 68,75% (33 orang), 31-40 tahun sebesar 16,67% (8 orang), 41-50 tahun sebesar 6,25% (3 orang) dan usia 51-60 tahun sebesar 8,33% (4 orang). Dari hasil yang diperoleh di atas menyatakan bahwa untuk pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman rata-rata masih berusia dibawah 48 tahun.

c) Lama Mengelola Ekstrakurikuler

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari lama mengelola ekstrakurikuler yaitu, < 5 tahun sebesar 70,83% (34 orang), 6-10 tahun sebesar 12,50% (6 orang), 11-15 tahun sebesar 6,25% (3 orang), > 15 tahun sebesar 10,42% (5 orang). Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini untuk karakteristik responden dalam kategori lama mengelola ekstrakurikuler rata-rata pelatih masih kurang dari 5 tahun dalam mengelola ekstrakurikuler.

d) Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari mengikuti pelatihan yaitu, untuk “ya” sebesar 89,58% (43 orang), dan untuk “tidak” sebesar 10,42% (5 orang). Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih yang menjadi sampel telah mengikuti pelatihan sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni meskipun terdapat 5 orang yang tidak mengikuti pelatihan.

e) Frekuensi Mengikuti Pelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari frekuensi mengikuti pelatihan yaitu, 1-3 kali sebesar 70,83% (34 orang), 5-7 kali sebesar 2,08% (1 orang), 8-10 kali sebesar 8,33% (4 orang), > 10 kali sebesar 8,33% (4 orang), dan yang tidak mengikuti pelatihan sebesar 10,42% (5 orang). Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa frekuensi dalam mengikuti pelatihan kebanyakan pelatih mengikuti pelatihan 1-3 kali.

f) Level Lisensi Kepelatihan

Karakteristik pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan dari level lisensi kepelatihan yaitu, pada tingkat Daerah Kabupaten/Kodya sebesar 64,58% (31 orang), Provinsi sebesar 14,58% (7 orang), Nasional sebesar 8,33% (4 orang), Internasional 2,08% (1 orang), dan yang tidak mengikuti pelatihan sebesar 10,42% (5 orang). Dari hasil yang diperoleh rata-rata para pelatih telah mengikuti pelatihan untuk mendapatkan lisensi kepelatihan.



Hasil dari analisis yang diperoleh pada keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman berdasarkan pada factor motivasi, strategi permainan, pengembangan karakter dan teknik diketahui bahwa:

1) Faktor Motivasi

Faktor motivasi dalam hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori sedang yaitu 43,75%, hal ini diperoleh berdasarkan tiga pernyataan dalam kategori motivasi yang diajukan untuk pelatih dimana terdapat pernyataan yang bersifat positif dan negatif. Dari hasil yang diperoleh untuk pernyataan yang bersifat positif yang terdapat dalam nomor satu dan dua yaitu 58,33% dan 45,83% dan keduanya termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif dalam nomor tiga diperoleh hasil 35,42% yang termasuk dalam kategori rendah hal itu disebabkan karena para pelatih tidak setuju akan pernyataan yang diajukan dalam butir nomor tiga. Dari hasil yang diperoleh menandakan bahwa pelatih memiliki motivasi yang tinggi untuk keberhasilan dalam mengelola ekstrakurikuler di sekolah. Motivasi merupakan suatu dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitasnya dan menentukan arah untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2) Faktor Strategi Permainan

Hasil penelitian mengenai keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dari faktor strategi permainan hasil yang diperoleh yaitu 33,33% termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini diperoleh dari

tiga pernyataan yang diajukan kepada pelatih dimana terdapat satu pernyataan yang bersifat positif dan dua pernyataan yang bersifat negatif. Hasil yang diperoleh untuk pernyataan yang bersifat positif yang terdapat pada nomor lima yaitu 54,17% termasuk dalam kategori tinggi hal itu menandakan pelatih setuju dengan pernyataan yang telah diajukan, sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif terdapat pada nomor empat dan enam yang diperoleh hasil 33,33% dan 35,42% termasuk dalam kategori rendah hal itu dikarenakan para pelatih tidak setuju dengan pernyataan yang telah diajukan..

### 3) Faktor Teknik

Hasil yang diperoleh mengenai keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dari faktor teknik diperoleh hasil 37,50% yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini diperoleh dari tiga pernyataan yang diajukan dimana terdapat dua butir pernyataan yang bersifat positif dan satu pernyataan yang bersifat negatif, untuk pernyataan yang bersifat positif terdapat pada nomor tujuh dan delapan yang diperoleh hasil 54,17% dan 52,08% hal ini menandakan pelatih setuju dengan pernyataan yang diajukan, sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif terdapat pada nomor sembilan dengan hasil 33,33% termasuk dalam kategori tinggi dari hasil ini berarti pelatih setuju dengan pernyataan yang telah diajukan. Dari hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa pelatih memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam mengelola ekstrakurikuler olahraga dengan mengembangkan ide atau teknik yang baru demi mengasah kemampuan atau skill atlet atau peserta ekstrakurikuler lebih meningkat dan berkembang dengan

baik. Dalam faktor teknik berarti pelatih harus bisa menguasai teknik yang benar maka dari itu pelatih harus memiliki pengetahuan dan arahan mengenai teknik yang diajarkan.

#### 4) Faktor Pengembangan Karakter

Faktor pengembangan karakter dalam penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman diperoleh hasil 45,83% yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil ini didapat dari tiga pernyataan yang diajukan kepada pelatih yang bersifat positif dan negatif, untuk pernyataan yang bersifat positif terdapat satu pernyataan yaitu pada nomor sepuluh dengan hasil yang didapat sebesar 47,97% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi hal ini menandakan bahwa pelatih sangat setuju dengan pernyataan yang telah diberikan, sedangkan untuk pernyataan yang bersifat negatif terdapat pada nomor sebelas dan dua belas dengan hasil 25,00% dan 31,25% termasuk dalam kategori rendah hasil ini diartikan bahwa pelatih tidak setuju dengan pernyataan yang diajukan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari ketiga pernyataan untuk faktor pengembangan karakter menunjukkan bahwa pelatih sangat percaya diri atau memiliki keyakinan diri yang sedang dalam membina, melatih dan membentuk karakter atlet untuk lebih baik lagi kedepannya. Dalam faktor pengembangan karakter disimpulkan bahwa pembentukan karakter dalam olahraga disini pelatih sangat berperan penting dikarenakan proses pembentukan karakter terjadi pada saat proses latihan selama mengikuti ekstrakurikuler.

Keyakinan diri atau *self-confidence* merupakan sikap yang dimiliki oleh seorang individu yang dapat berkembang dengan baik, akan tetapi dapat mengalami penurunan yang dapat membuat individu itu tidak ingin melakukan sesuatu (Amanda dan Ifdil, 2016). Menurut Hakim dalam Amanda dan Ifdil (2016) menyatakan bahwa keyakinan diri atau *self-confidence* sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap semua aspek kelebihan yang dimilikinya dan kemampuannya membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Lauster dalam Amanda dan Ifdil (2016) mengatakan bahwa *self-confidence* merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimilikinya sehingga menjadikan individu yang bersangkutan tidak cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab untuk semua perbuatan yang dilakukan dalam berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu keyakinan diri itu tidak tumbuh sendiri melainkan dengan adanya berbagai interaksi antar individu dan dalam satu lingkup lingkungan sosial yang saling terkait atau berkesinambungan satu sama lain.

Peran pelatih disini juga sangat penting dalam melakukan pembinaan dalam program latihan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Menurut Duran & Salmela (2002: 155) mengatakan bahwa secara luas pelatih dipercaya memiliki peran yang penting dalam kehidupan para atlet yang dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan psikologis atlet. Sedangkan menurut Baric (2007) mengatakan bahwa pelatih merupakan salah satu faktor terpenting dalam kemajuan dan perkembangan atlet. Pelatih merupakan seseorang yang mempunyai tugas untuk membimbing

anak latihnya dalam olahraga atau bertugas untuk mengasah dan mematangkan kemampuan yang dimiliki anak latihnya untuk berprestasi. Keyakinan diri pelatih sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kompetensi yang dimiliki oleh pelatih dalam membimbing anak latihnya untuk meningkatkan prestasinya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Responden yang diteliti tidak semua pelatih dari 16 SMP Negeri di Kabupaten Sleman, peneliti hanya bisa mengambil sampel sebanyak 48 pelatih dikarenakan minimnya waktu untuk bertatap muka semenjak *School from Home* dikarenakan COVID 19.
2. Saat melakukan pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak bisa dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Karena keterbatasan penelitian yang diakibatkan oleh Pandemi COVID 19, hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman masuk dalam kategori "sedang". Secara rinci, "sangat rendah" sebesar 4.17% (2 orang), "rendah" sebesar 29.17% (14 orang), "sedang" sebesar 41.67% (20 orang), "tinggi" sebesar 20.83% (10 orang) dan kategori "sangat tinggi" sebesar 4.17% (2 orang).

#### **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh pelatih ekstrakurikuler dan pihak sekolah untuk meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi pelatih olahraga dan pihak sekolah supaya lebih memperbaiki kualitasnya dalam hal keyakinan diri.

### **C. Saran**

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru Dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Keyakinan Diri (Terjemahan oleh Waryadi, R)*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman
- Dio, R. (2018). *GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DALAM PENERAPAN SISTEM*
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Deni, A.U & Ifdil. (2016). Konsep Keyakinan Diri Remaja Putri. *Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol. 2, No.2*.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dimiyati. (2006). *Peranan Psikologi Olahraga Dalam Mengembangkan Olahraga Prestasi di Indonesia*. PSIKOLOGIKA. Vol. 11, No.22, Hal-149.
- Ghufron, M, N dan Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruz Media.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Jurusan Pendidikan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Hurlock, E.B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa : Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga. (Edisi kelima).
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



- Lauster, P. (1992). *The Personality Test*. London: Pan Books
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Miftahun, N.S. (2009). Pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal terhadap efikasi diri sebagai pelatih pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1, No. 1.
- Apta & Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, Y.M. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Satiadarma, P.M. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komperhensif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryabrata, S. (1993). *Psikologi Kepribadian Jilid 2*. Yogyakarta: Rake Sarisin Perss.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Syam, A. (2017). Pengaruh keyakinan diri (*self confidence*) berbasis kaderisasi imm terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, Volume 5 Nomor 1.
- Wibowo, Y.A & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wohon, A.M. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 8 Nomor 2.
- Yunus. (1998). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.



# **LAMPIRAN**

## **Lampiran 1. Surat Pengajuan Proposal**

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : KARINA HANNY RUSMASARI  
 NIM : 16601241138  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
 Pembimbing :


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	10 Maret 2020	Konsultasi Judul dan Pergajuan Judul	
2.	17 Maret 2020	ACC Judul	
3.	25 Agsts 2020	Konsultasi Bab 1,2	
4.	8 Okt 2020	Konsultasi Bab 1,2,3	
5.	2 Nov 2020	Konsultasi Bab 1,2,3,4	
6.	15 Nov 2020	Konsultasi Bab 1,2,3,4,5	
7.	25 Nov 2020	Revisi Bab 1,2,3,4,5	
8.	3 Des 2020	Revisi Bab 1,2,3,4,5	
9.	15 Des 2020	Revisi Bab 1,2,3,4,5	
10.	23 Des 2020	ACC. Pendahuluan T.A.S.	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-510826, Fax 0274-511992  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

9 Oktober 2020

Nomor : 412/UN34.16/PT.01.04/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian


Yth. Kepala SMP NEGERI \_\_\_\_\_

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini

Nama	: Karina Henry Rusmasari
NIM	: 16601241138
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI SE KABUPATEN SLEMAN
Waktu Penelitian	: 9 - 31 Oktober 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

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




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

#### Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 SLEMAN  
Alamat : Ngancar Tridadi Sleman Kode Pos 55311 Telp. (0274) 868311

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 421 /109

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 3 Sleman.


Dengan ini menerangkan bahwa:


Nama : Karina Hanny Rusmasari  
Tempat, Tanggal Lahir : Sleman, 11 Maret 1996  
NIM : 1660121138  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di SMP Negeri 3 Sleman, terhitung 9 s.d 31 Oktober 2020 guna penulisan skripsi dengan judul: "KEPERCAYAAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE KABUPATEN SLEMAN".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman , 11 November 2020  
Kepala Sekolah

  
Murdiwiyono, S.Pd, M.Pd  
Nip.19610102 198412 1 001



Scanned by TapScanner



## Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMP NEGERI 1 SLEMAN**  
Jalan Bhayangkara 27 Mestika, Caturwapi, Sleman 55515  
Telp. 0274-855815  
Website: <http://smpn1sleman.sch.id>, Email: [mpesat@sleman.go.id](mailto:mpesat@sleman.go.id)

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 422/175/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. Nurul Wachidah, M Pd.  
NIP : 19611231 198403 2 043  
Pangkat, Gol. : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Sleman

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Karina Hanny Rusmasari  
NIM : 16601241438  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Program/Tingkat : FIK/ S1

Mahasiswa tersebut di atas benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Sleman dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 9 – 16 Oktober 2020 dengan judul "Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman".

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

Sleman, 17 Oktober 2020  
Kepala Sekolah

  
Hj. Nurul Wachidah, M.Pd.  
NIP 19611231 198403 2 043

Scanned by TapScanner

## **Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah**

**Lampiran 8. Instrumen Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah Menengah Pertama**

Angket Untuk Pelatih

---

**INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)**

---



Oleh

Tim Peneliti

Jurusan Pendidikan Olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

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

*Data Demografik Responden*

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

\*) Jika keberatan boleh tidak diisi

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

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

**INSTRUMEN  
UNTUK PELATIH**

**SKALA EFIKASI DIRI**

**Kepercayaan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan  
Ekstrakurikuler Olahraga**

**A. Petunjuk Pengisian**

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

**B. Pernyataan Skala Efikasi Diri**

No.	Item Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Jika saya membuat rencana pengelolaan program ekstrakurikuler olahraga, saya yakin berhasil melaksanakan program tersebut.					
2	Jika saya gagal dalam melaksanakan program ekstrakurikuler olahraga, saya terus berusaha sampai berhasil.					
3	Jika saya menginginkan program latihan ekstrakurikuler olahraga lebih baik, biasanya itu tidak tercapai.					
4	Jika saya memiliki ide baru untuk mencoba program latihan ekstrakurikuler olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya.					

5	Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan ekstrakurikuler olahraga tapi saya kelola sampai selesai.					
<b>No</b>	<b>Item Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
6	Saya kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan ekstrakurikuler olahraga untuk berhasil baik.					
7	Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan ekstrakurikuler olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya.					
	<b>Item Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>R</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
8	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan ekstrakurikuler 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 ekstrakurikuler olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.					
10	Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program ekstrakurikuler olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi.					
11	Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan ekstrakurikuler olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit.					
12	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan ekstrakurikuler olahraga berhasil.					

**Terima Kasih**

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

### Lampiran 9. Daftar Nama Pelatih untuk Uji Coba

NO	NAMA PELATIH	ASAL SEKOLAH
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 Affif	SMA N 4 Yogyakarta
7	Maftuhin	SMA N 4 Yogyakarta
8	Avicenia	SMA N 5 Yogyakarta
9	Muryani	SMK Muhammadiyah 1 Wates
10	Sumardi, S.pd	SMA N 1 Piyungan
11	Rubianto	SMA Kesatuan Bangsa
12	Dita Meydina	SMA N 1 Pleret
13	Iryan Atika P	SMA N 4 Yogyakarta
14	Synta Kusuma W	MAN 3 Sleman
15	Irfan Agun K	Mu'allimin Yogyakarta
16	Mahasin Sri L	SMK N 1 Kesehatan
17	M Rudy Purnomo	SMA Kolese De Brito
18	Ghozi Indra W	SMA N Kokap
19	Uttoro	SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta
20	Didik	SMP N 2 Tempel
21	Choirul Arsyad	Madrasah Aliyah N 1 Sleman
22	Damar Aji	SMP Muhammadiyah Pakem
23	Nurma Nirmala	SMA Angkasa Adisutjipto
24	Indra Awaludin	SMA N 2 Ngaglik
25	Bayu Umarwoko	SMA N 1 Seyegan Sleman
26	Dewi Nurhidayah	SMP N 2 Moyudan
27	Qurrotaayun	SMK YPKK 3 Sleman
28	Novita Kusumadewi	MTS N 5 Sleman
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**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	$\Sigma$
1	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	50
2	4	4	2	1	2	2	4	2	3	4	4	4	36
3	4	2	3	4	3	2	2	3	5	5	5	2	40
4	4	5	3	2	3	2	5	3	3	5	3	5	43
5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	51
6	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	44
7	4	5	4	3	4	3	5	4	3	5	3	5	48
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
10	4	4	3	4	3	2	4	3	2	5	4	4	42
11	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	49
12	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	35
13	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	51
14	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
16	4	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	27
17	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	56
18	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	59
19	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	52
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
21	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	53
22	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
24	4	4	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	46
25	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	51
26	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	54
27	5	4	1	3	1	1	4	1	4	2	4	4	34
28	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	5	52
29	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	58
30	4	4	4	1	4	4	4	4	5	5	5	4	48
31	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	45
32	4	5	4	4	4	4	5	4	1	3	4	5	47
33	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	59



## lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas

### VALIDITAS

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected ItemTotal 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	.1000	.897

Keterangan:  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $df_{33} = 0,334$ ) = valid

### RELIABILITAS

**Reliability Statistic**

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	12

**Lampiran 12. Tabel r**

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	R	N	r	N	R	N	r	N	r	N	R
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
n9	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
vn37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

### Lampiran 13. Biodata Pelatih Ekstrakurikuler

No	Nama	Ekstrakurikuler	Sekolah
1	HR	Bulutangkis	SMP Negeri 1 Ngaglik
2	PN	Bola Voli	
3	JK	Basket	
4	OK	Sepak Bola	SMP Negeri 2 Ngaglik
5	HD	Bola Voli	
6	WR	Futsal	
7	E	Bola Basket	SMP Negeri 3 Ngaglik
8	TP	Pencak Silat	
9	PD	Futsal	
10	AG	Bola Basket	SMP Negeri 4 Ngaglik
11	KL	Bola Voli	
12	HM	Sepak Bola	
13	KC	Anggar	SMP Negeri 1 Sleman
14	RN	Atletik	
15	AD	Taekwondo	
16	DP	Bola Basket	SMP Negeri 2 Sleman
17	AR	Sepak Bola	
18	PO	Pencak Silat	
19	AB	Sepak Bola	SMP Negeri 3 Sleman
20	PB	Bola Voli	
21	WD	Sepak Bola	
22	AY	Pencak Silat	SMP Negeri 4 Sleman
23	NH	Sepak Bola	
24	FR	Bola Voli	
25	JH	Bola Voli	SMP Negeri 5 Sleman
26	TK	Sepak Bola	
27	SR	Futsal	
28	PT	Basket	SMP Negeri 1 Tempel
29	RD	Sepak Bola	
30	AL	Bulutangkis	
31	PH	Bola Voli	SMP Negeri 2 Tempel
32	CH	Atletik	
33	HC	Sepak Bola	
34	DP	Bola Voli	SMP Negeri 3 Tempel
35	DB	Sepak Bola	
36	YK	Bola Voli	
37	YN	Sepak Bola	SMP Negeri 4 Tempel
38	AN	Bola Voli	
39	RA	Bulutangkis	
40	TA	Sepak Bola	SMP Negeri 1 Mlati
41	IM	Futsal	
42	NF	Basket	
43	LA	Sepak Bola	SMP Negeri 2 Mlati
44	JF	Bola Voli	
45	TM	Basket	
46	RL	Futsal	SMP Negeri 3 Mlati
47	RD	Tenis Meja	
48	SJ	Sepak Bola	

**Lampiran 14. Data Penelitian**

Responden	butir 1	butir 2	butir 3	butir 4	butir 5	butir 6	butir 7	butir 8	butir 9	butir 10	butir 11	butir 12	total
a1	5	5	3	2	4	5	5	4	2	3	4	3	45
a2	4	5	1	2	4	1	5	4	1	5	1	1	34
a3	5	5	2	2	5	2	5	5	2	5	2	1	41
a4	5	4	2	1	5	1	5	4	2	5	1	1	36
a5	5	4	2	1	4	2	4	4	2	4	2	2	36
a6	4	5	2	2	5	1	5	2	1	5	1	1	34
a7	5	5	2	2	5	2	5	5	2	5	2	2	42
a8	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	36
a9	4	4	2	2	4	2	5	4	2	5	2	2	38
a10	5	5	1	1	5	1	5	5	1	5	1	1	36
a11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
a12	4	4	2	2	4	2	5	2	2	5	1	1	34
a13	4	5	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	42
a14	5	5	3	2	5	2	5	4	3	5	3	2	44
a15	5	4	2	2	4	2	4	2	3	5	2	2	37
a16	4	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	4	53
a17	4	4	4	3	2	4	4	3	2	5	4	4	43
a18	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	49
a19	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	35
a20	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	51
a21	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
a22	4	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	27
a23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60

a24	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	52
a25	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	51
a26	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44
a27	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44
a28	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	52
a29	5	4	1	3	1	1	4	1	4	2	4	4	34
a30	4	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	5	51
a31	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	57
a32	4	4	4	1	4	4	4	3	4	5	5	4	46
a33	4	4	4	4	4	3	5	4	3	3	4	5	47
a34	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	44
a35	4	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	27
a36	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	52
a37	3	5	2	2	4	1	5	4	3	5	4	2	40
a38	5	5	3	4	5	2	5	5	2	5	2	1	44
a39	3	4	2	1	5	1	5	4	2	5	1	4	37
a40	4	4	3	1	4	2	4	4	2	4	2	2	36
a41	4	3	2	2	5	4	5	2	4	5	3	3	42
a42	4	5	2	3	5	2	4	5	3	5	2	2	42
a43	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	3	2	38
a44	3	4	2	4	4	2	5	4	4	5	2	2	41
a45	5	5	3	3	5	2	3	5	2	3	1	3	40
a46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
a47	5	4	3	2	4	2	5	2	5	4	1	4	41
a48	4	5	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	43

**Statistics**

		Keyakinan Diri	Motivasi	Strategi Permainan	Teknik	Pengembangan Karakter
N	Valid	48	48	48	48	48
	Missing	0	0	0	0	0
Mean			11.50	9.71	11.02	10.25
Median		42.00	12.00	10.00	11.00	10.00
Mode		36 <sup>a</sup>	12	7 <sup>a</sup>	11	9
Std. Deviation		7.193	1.663	2.352	1.828	2.488
Range		33	7	10	10	9
Minimum		27	8	5	5	6
Maximum		60	15	15	15	15
Sum		2039	552	466	529	492

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

Keyakinan Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
27	2	4.2	4.2	4.2
34	4	8.3	8.3	12.5
35	1	2.1	2.1	14.6
36	5	10.4	10.4	25.0
37	2	4.2	4.2	29.2
38	2	4.2	4.2	33.3
40	2	4.2	4.2	37.5
41	3	6.3	6.3	43.8
42	4	8.3	8.3	52.1
43	2	4.2	4.2	56.3
Valid 44	5	10.4	10.4	66.7
45	1	2.1	2.1	68.8
46	3	6.3	6.3	75.0
47	1	2.1	2.1	77.1
49	2	4.2	4.2	81.3
51	3	6.3	6.3	87.5
52	3	6.3	6.3	93.8
53	1	2.1	2.1	95.8
57	1	2.1	2.1	97.9
60	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

**Motivasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8	2	4.2	4.2	4.2
9	4	8.3	8.3	12.5
10	7	14.6	14.6	27.1
11	10	20.8	20.8	47.9
Valid 12	11	22.9	22.9	70.8
13	10	20.8	20.8	91.7
14	2	4.2	4.2	95.8
15	2	4.2	4.2	100.0
Total	48	100.0	100.0	

**Strategi Permainan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5	1	2.1	2.1	2.1
6	2	4.2	4.2	6.3
7	7	14.6	14.6	20.8
8	7	14.6	14.6	35.4
9	6	12.5	12.5	47.9
Valid 10	6	12.5	12.5	60.4
11	7	14.6	14.6	75.0
12	7	14.6	14.6	89.6
13	2	4.2	4.2	93.8
14	2	4.2	4.2	97.9
15	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	



**Teknik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5	1	2.1	2.1	2.1
7	1	2.1	2.1	4.2
8	2	4.2	4.2	8.3
9	4	8.3	8.3	16.7
10	7	14.6	14.6	31.3
Valid 11	13	27.1	27.1	58.3
12	11	22.9	22.9	81.3
13	7	14.6	14.6	95.8
14	1	2.1	2.1	97.9
15	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

**Pengembangan Karakter**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
6	1	2.1	2.1	2.1
7	6	12.5	12.5	14.6
8	6	12.5	12.5	27.1
9	10	20.8	20.8	47.9
10	6	12.5	12.5	60.4
Valid 11	2	4.2	4.2	64.6
12	5	10.4	10.4	75.0
13	6	12.5	12.5	87.5
14	4	8.3	8.3	95.8
15	2	4.2	4.2	100.0
Total	48	100.0	100.0	

**Lampiran 15. Deskriptif Statistik Tiap Butir**

**Statistics**

		butir1	butir2	butir3	butir4	butir5	butir6	butir7	butir8	butir9	butir10	butir11	butir12
N	Valid	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
	Missing	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Mean		4.25	4.31	2.94	2.83	4.00	2.88	4.40	3.67	2.96	4.31	2.94	3.00
Median		4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.50	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00
Mode		4	5	2	2 <sup>a</sup>	4	2	5	4	4	5	2	2
Std. Deviation		.601	.776	1.080	1.155	.945	1.299	.792	1.078	1.148	.803	1.327	1.384
Range		2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
Minimum		3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Maximum		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Sum		204	207	141	136	192	138	211	176	142	207	141	144

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

**butir1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	3	4	6.3	8.3	8.3
Valid	4	28	43.8	58.3	66.7
	5	16	25.0	33.3	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	2	2	3.1	4.2	4.2
	3	3	4.7	6.3	10.4
Valid	4	21	32.8	43.8	54.2
	5	22	34.4	45.8	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	3	4.7	6.3	6.3
	2	17	26.6	35.4	41.7
Valid	3	11	17.2	22.9	64.6
	4	14	21.9	29.2	93.8
	5	3	4.7	6.3	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	9.4	12.5	12.5
Valid 2	16	25.0	33.3	45.8
Valid 3	8	12.5	16.7	62.5
Valid 4	16	25.0	33.3	95.8
Valid 5	2	3.1	4.2	100.0
Total	48	75.0	100.0	
Missing System	16	25.0		
Total	64	100.0		

**butir5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	1.6	2.1	2.1
Valid 2	4	6.3	8.3	10.4
Valid 3	3	4.7	6.3	16.7
Valid 4	26	40.6	54.2	70.8
Valid 5	14	21.9	29.2	100.0
Total	48	75.0	100.0	
Missing System	16	25.0		
Total	64	100.0		

**butir6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	7	10.9	14.6	14.6
Valid 2	17	26.6	35.4	50.0
Valid 3	4	6.3	8.3	58.3
Valid 4	15	23.4	31.3	89.6
Valid 5	5	7.8	10.4	100.0
Total	48	75.0	100.0	
Missing System	16	25.0		
Total	64	100.0		

**butir7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	2	2	3.1	4.2	4.2
	3	3	4.7	6.3	10.4
Valid	4	17	26.6	35.4	45.8
	5	26	40.6	54.2	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	2	3.1	4.2	4.2
	2	7	10.9	14.6	18.8
Valid	3	5	7.8	10.4	29.2
	4	25	39.1	52.1	81.3
	5	9	14.1	18.8	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	5	7.8	10.4	10.4
	2	14	21.9	29.2	39.6
Valid	3	10	15.6	20.8	60.4
	4	16	25.0	33.3	93.8
	5	3	4.7	6.3	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	2	2	3.1	4.2	4.2
	3	4	6.3	8.3	12.5
Valid	4	19	29.7	39.6	52.1
	5	23	35.9	47.9	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	8	12.5	16.7	16.7
	2	12	18.8	25.0	41.7
Valid	3	10	15.6	20.8	62.5
	4	11	17.2	22.9	85.4
	5	7	10.9	14.6	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

**butir12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1	7	10.9	14.6	14.6
	2	15	23.4	31.3	45.8
Valid	3	6	9.4	12.5	58.3
	4	11	17.2	22.9	81.3
	5	9	14.1	18.8	100.0
	Total	48	75.0	100.0	
Missing	System	16	25.0		
Total		64	100.0		

## Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



