

**KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN
PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA
SE-KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

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



Oleh :

Haidar Ahmad Arrozi

NIM. 15601244014

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN
PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA
SE-KABUPATEN BANTUL**

**Oleh:
Haidar Ahmad Arrozi
NIM. 15601244014**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul yang dapat dijadikan sumber belajar bagi guru, pelatih atau pihak pengelola ekstrakurikuler olahraga.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan instrumen angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 25 pelatih. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “cukup” ada 15 orang (60%), pada kategori “kurang” ada 5 orang (20%), pada kategori “baik” ada 3 orang (12%), pada kategori “sangat baik” ada 2 orang (8%), dan tidak ada yang masuk dalam kategori “kurang sekali” (0%).

Kata kunci: Keyakinan Diri, Pelatih, Ekstrakurikuler Olahraga

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Haidar Ahmad Arrozi

NIM : 15601244014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : “Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan
Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten
Bantul”

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

Yogyakarta, 30 Januari 2020
Yang menyatakan



Haidar Ahmad Arrozi
NIM. 15601244014

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP
KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh:

Haidar Ahmad Arrozi
NIM 15601244014

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

Yogyakarta, 6 Februari 2020

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 196107311990011001

Disetujui

Dosen Pembimbing



Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.

NIP. 197409282003121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL




Disusun Oleh:

Haidar Ahmad Arrozi
NIM 15601244014

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

Pada tanggal 19 Februari 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Ketua Penguji/Pembimbing		16/3 - 2020
Ermawan Susanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		16/3 2020
Dr. Dimiyati, M.Si. Penguji I		14-3-2020

Yogyakarta, 17 Maret 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 196503011990011001

PERSEMBAHAN

Sebuah karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak Suparlan dan Ibu Susilawati yang tidak lelah memberikan dukungan dan doa sepenuh hati kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kakak saya Mba Riza dan Mas Rusman serta keponakan saya Raziq Akhmad dan semua keluarga saya yang selalu memberikan motivasi kepada saya selama penulisan skripsi hingga sekarang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Komarudin, S.Pd., M.A., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak ketua penguji, sekretaris penguji dan yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat, dorongan, dan motivasi saat perkuliahan.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan informasi yang bermanfaat bagi penulis selama masa studi.
7. Kepada Kepala Sekolah dan Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga yang membantu dalam penelitian.
8. Kepada saudari Ayuni Mukarromah yang sudah mendoakan dari jauh, dan menjadi support sistem bagi penulis selama penulis menyelesaikan skripsi sampai saat ini.
9. Kepada seluruh keluarga PJKR E 2015 yang telah menemani dari masa awal perkuliahan sampai saat ini.
10. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 30 Januari 2020



Penulis

MOTTO

“Selalu melibatkan Allah dalam segala hal”

“Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”. Q. S. Al An’am: 162

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Ekstrakurikuler	8
2. Pengertian dan Tugas Pelatih	14
3. Keyakinan Diri	22
4. Pengelolaan	29
5. Sekolah Menengah Atas	33
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Variabel.....	39
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Validitas dan Reliabilitas	42
G. Teknik Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Waktu, Tempat dan Subjek Penelitian.....	47
B. Hasil Analisis Data.....	47
C. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi	60
C. Keterbatasan Penelitian	60
D. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	63
----------------------	----

LAMPIRAN	66
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian	39
Tabel 2. Alternatif Jawaban/Pembobotan Jawaban Angket Keyakinan	41
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan	41
Tabel 4. Tabel Kategori Penilaian	46
Tabel 5. Deskripsi Statistik keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se Kabupaten Bantul	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul	48
Tabel 7. Penilaian Acuan Norma Keyakinan Diri Pelatih	49
Tabel 8. Deskripsi Statistik Faktor Motivasi	50
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Faktor Motivasi	50
Tabel 10. Penilaian Acuan Norma Motivasi	51
Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Pengembangan Program Latihan	52
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Faktor Pengembangan Program Latihan	52
Tabel 13. Penilaian Acuan Norma Pengembangan Program Latihan	53
Tabel 14. Deskripsi Statistik Faktor Strategi Bermain	54
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Strategi Bermain	54
Tabel 16. Penilaian Acuan Norma Strategi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Grafik keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul	48
Gambar 2. Grafik Faktor Motivasi	51
Gambar 3. Grafik Pengembangan Program Latihan.....	53
Gambar 4. Grafik Strategi Bermain.....	55
Gambar 5. Pelatih Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Banguntapan sedang mengisi angket	85
Gambar 6. Pelatih Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Jetis sedang mengisi angket.....	85
Gambar 7. Pelatih Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Sewon sedang mengisi angket.....	86
Gambar 8. Pelatih Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Banguntapan sedang mengisi angket	86
Gambar 9. Pelatih Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 2 Bantul sedang mengisi angket.....	87
Gambar 10. Pelatih Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pleret sedang mengisi Angket.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	67
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dispora DIY	68
Lampiran 3. Instrumen Penelitian Tingkat Keyakinan Diri	69
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi	71
Lampiran 5. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Banguntapan	72
Lampiran 6. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Jetis	73
Lampiran 7. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Kasihan	74
Lampiran 8. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Pleret	75
Lampiran 9. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Sewon	76
Lampiran 10. Surat Keterangan SMA Negeri 2 Banguntapan	77
Lampiran 11. Surat Keterangan SMA Negeri 2 Bantul	78
Lampiran 12. Surat Keterangan SMA Negeri 3 Bantul	79
Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Keyakinan	80
Lampiran 14. Statistik Data Penelitian Keyakinan	82
Lampiran 15. Hasil Uji validitas dan reliabilitas	84
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif. Sebelum adanya pendidikan formal melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah seperti sekarang ini, maka pendidikan dijalankan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari dalam keluarga. Tuntutan akan ketersediaan sumber daya manusia yang semakin tinggi, maka kualitas yang memadai dan *output* yang berkualitas merupakan sesuatu yang harus dihasilkan oleh sekolah sebagai satuan pendidikan yang tujuan dasarnya adalah menyiapkan manusia-manusia berkualitas, baik secara intelektual, integritas, maupun perannya dalam kehidupan bermasyarakat.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu salah satu cara yang dapat ditempuh oleh sekolah untuk menambah waktu di luar jam pelajaran intrakurikuler dengan diadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan di luar jam pelajaran biasa dengan maksud dan tujuan membina siswa untuk menjadi bibit-bibit olahragawan dari tingkat usia yang paling bawah sehingga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan olahraga nasional adalah mewujudkan olahraga prestasi. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sehingga sangat jelas bahwa dengan pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak berdiri sendiri tetapi saling terkait antara satu komponen dengan komponen lainnya. Salah satu komponen untuk mewujudkan olahraga prestasi yaitu berupa pembinaan bibit olahragawan yang terselenggara melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan yaitu sekolah untuk menyalurkan minat, bakat, hobi, kepribadian, dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan didesain secara profesional sehingga dapat menjadi wahana dalam melahirkan bakat terbesar dalam diri anak, membentuk karakter positif pada siswa, dan tempat aktualisasi diri pada siswa (Anfiral, 2008: 1-2).

Ekstrakurikuler olahraga mulai diajarkan pada sekolah tingkat yang paling bawah sampai sekolah tingkat atas. Untuk mewujudkan olahraga prestasi salah satu caranya adalah dengan pembinaan bibit olahragawan yang terselenggara melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Usia anak sekolah merupakan saat yang tepat untuk perkembangan aspek fisik artinya jika dibina dan dilatih dengan baik maka akan menjadi bibit olahragawan yang berkualitas.

Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat dirasakan manfaatnya, maka sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Oleh karena itu, untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga diperlukan adanya seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar memenuhi kriteria. Hal tersebut diperlukan agar atlet atau siswa yang akan dilatih benar-benar mampu mempersembahkan penampilan terbaiknya. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah benar-benar memiliki keyakinan yang baik dalam dirinya.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan dan kendala, namun jika ditangani oleh pelatih yang memiliki keyakinan diri yang baik maka akan mendorong pelatih itu untuk mencapai tujuan yang diinginkan sebagai pelatih, salah satu tujuannya yaitu para atlet yang dilatih mampu mendapatkan prestasi yang gemilang dalam olahraga. Dalam dunia olahraga seseorang pelatih memiliki fungsi dan peran yang sangat erat hubungannya dengan pencapaian prestasi yang diraih oleh atlet yang dilatihnya. Pelatih harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya

kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, hubungan antara pelatih dan atlet yang dibina harus memiliki kebersamaan yang erat agar dapat mewujudkan apa yang dicita-citakan bersama.

Pelatih ekstrakurikuler olahraga harus sesuai dengan kecabangan olahraga dirinya agar apa yang diajarkan kepada atletnya maksimal dan atlet dapat menerima serta menerapkannya dengan baik, sehingga atlet akan terus berkembang dan akan mewujudkan salah satu tujuannya yaitu mendapatkan prestasi. Misalnya pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMA, maka seorang pelatih tersebut harus memiliki kemampuan dan penguasaan materi dalam melatih sepak bola atau pelatih tersebut adalah mantan pemain sehingga dapat mencontohkan keterampilan sepak bola dengan baik. Lebih baik lagi jika pelatih tersebut sudah memiliki lisensi dalam kepelatihan cabang olahraganya. Maka tidak diragukan lagi pelatih tersebut mampu menguasai kemampuan melatih cabang olahraganya.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan dari seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan maupun perlombaan, setelah melalui berbagai macam program latihan maupun ujicoba. Prestasi tinggi yang dapat dicapai oleh atlet dalam suatu perlombaan maupun pertandingan merupakan keinginan dan impian bagi setiap atlet. Dengan demikian kompetensi dan keyakinan diri pelatih olahraga memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya. Sehingga pelatih tersebut yakin akan keberhasilan mengelola program

ekstrakurikuler olahraga di sekolahnya dan akan terciptanya atlet berkualitas yang dilahirkan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Program latihan dalam ekstrakurikuler olahraga juga harus dikembangkan agar atlet yang dilatih dapat semakin berkembang dan memiliki kualitas yang lebih baik dari sebelumnya. Jika ada masalah atau suatu hal yang menghambat program latihan seorang pelatih harus berusaha untuk mengatasinya. Pelatih harus bisa menyelesaikan masalah yang menghambat program latihan agar masalah tersebut tidak mengganggu perkembangan atlet yang dilatihnya.

Namun pada kenyataannya dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah pelatih yang mengampu kebanyakan merupakan guru pendidikan jasmani yang merangkap menjadi pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan latar belakang pendidikannya yang memang diperuntukan untuk menjadi seorang pendidik, bukan menjadi pelatih yang berkonteks pada tujuan tercapainya prestasi olahraga. Maka dari itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga membutuhkan pelatih yang benar-benar memiliki keyakinan diri yang baik dalam bidang kepelatihan agar dapat mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan baik dan dapat mencapai prestasi olahraga yang menjadi tujuan bersama dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini akan dikaji lebih lanjut. Kegiatan ekstrakurikuler yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kabupaten Bantul, oleh karena itu judul yang diambil dalam penelitian ini adalah “Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.
2. Belum diketahui apakah keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kabupaten bantul dapat meningkatkan prestasi peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, tidak semua permasalahan dijadikan masalah oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan idenfikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah sebagaimana tersebut di atas, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah gambaran dan bahan pertimbangan agar dapat memberikan pengetahuan bagi para pembaca tentang kompetensi dan tingkat keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.

2. Manfaat Praktis

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

- a. Bagi Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan dalam memberikan evaluasi terhadap pelatih ekstrakurikuler di sekolahnya.
- b. Bagi Kepala Sekolah SMA, untuk memberi dukungan akan terselenggaranya ekstrakurikuler olahraga yang lebih berkualitas khususnya.
- c. Para pelatih ekstrakurikuler olahraga, sebagai bahan informasi dan masukan dalam mengambil kebijakan untuk memperbaiki kurikulum pendidikan kepelatihan dan guru pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan yang ada di lapangan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antar berbagai pelajar, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya (Depdikbud, 1994: 6).

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

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program dan dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa (Suryosubroto, 2009: 287).

Menurut beberapa sumber diatas dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan oleh sekolah diluar jam pelajaran biasa untuk menyalurkan bakat, minat, dan hobi masing-masing siswa untuk dapat dikembangkan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Jika suatu kegiatan dilakukan tanpa adanya tujuan yang jelas, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti tidak akan terlepas dari aspek tujuan. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2) sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang; a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, b) Berbudi pekerti luhur, c) Memiliki pengetahuan keterampilan, d) Sehat rohani dan jasmani, e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri, dan f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Sementara itu menurut Entin (2011) kegiatan ekstrakurikuler memiliki beberapa tujuan di antaranya:

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik sebagai anggota masyarakat dalam mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam semesta.
- 2) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian tinggi dan penuh dengan karya.

- 3) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab menjalankan tugas.
- 4) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri.
- 5) Mengembangkan sensitivitas peserta didik dalam melihat persoalan-persoalan sosial-keagamaan sehingga menjadi insan yang proaktif terhadap permasalahan social keagamaan.
- 6) Memberikan bimbingan dan arahan serta pelatihan kepada peserta didik agar memiliki fisik yang sehat, bugar, kuat, cekatan dan terampil.
- 7) Memberi peluang peserta didik agar memiliki kemampuan untuk komunikasi (*human relation*) dengan baik; secara verbal dan nonverbal.

Dari penjelasan di atas pada hakekatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

c. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non akademik yang memberikan manfaat yang cukup banyak dalam mengembangkan potensi peserta didik dengan berkreasi atau menyalurkan bakat serta minatnya. Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditujukan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik.

Di dalam buku Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah (Yuyun & Fitria, 2014: 7-8) manfaat ekstrakurikuler olahraga adalah:

1) Menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif

Peserta didik dapat memanfaatkan waktu luang yang mereka miliki secara positif dengan bersosialisasi dengan kawan-kawannya serta mengembangkan bakat dan minat juga memperoleh manfaat terkait kesehatan.

2) Menjadi media bagi peserta didik untuk menyalurkan energi secara positif

Melalui ekstrakurikuler olahraga energi berlebih yang ada pada peserta didik akan terlepas dengan cara yang baik. Apalagi didukung dengan fakta bahwa aktivitas jasmani dan olahraga dalam jumlah yang cukup akan mendorong pelepasan hormon *endorphin* yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.

3) Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Meskipun ekstrakurikuler olahraga hanya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu, hal tersebut tetap memberikan manfaat yang baik terhadap aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan peserta didik terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan minim melakukan aktivitas jasmani.

4) Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik

Dengan kemampuan keterampilan olahraga yang dimiliki akan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, contohnya dalam pertandingan olahraga *classmeeting* antar kelas atau pada saat pelajaran pendidikan jasmani ini akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik.

5) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan aktif berinteraksi dengan peserta didik yang lain. Dalam proses ini akan memunculkan komunikasi yang meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik.

6) Sebagai Sarana Mengaktualisasikan Diri

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai wadah yang tepat bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan diri dengan tepat karena hal ini akan membawa dampak positif. Begitu sebaliknya jika tidak tersalurkan akan membawa dampak negatif, contoh peserta didik yang memiliki energy berlebih dan memiliki bakat beladiri, jika tidak tersalurkan justru dapat terlibat pada kegiatan tawuran dan perkelahian.

Kemudian menurut Marantika (2012: 37) mengungkapkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi diantaranya:

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.

4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga bagi peserta didik sangat banyak terutama sebagai tempat untuk mengembangkan bakat dan potensi, untuk tempat mengisi waktu luang secara positif, sebagai sarana untuk meraih prestasi, mengembangkan rasa tanggung jawab peserta didik, dan dapat juga sebagai persiapan karir peserta didik dimasa yang akan datang.

d. Jenis-Jenis Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki jenis yang berbeda-beda, karena memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain kegiatan inti yaitu belajar di kelas. Dengan beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah, maka siswa dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diprogramkan di sekolah antara lain sepakbola, bola basket, bola voli, futsal, tenis meja, bulu tangkis, seni beladiri, renang, tenis lapangan, sepak takraw.

Dari beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah, siswa dapat memilih keegiatan ekstrakurikuler olahraga yang paling diminati sehingga siswa dapat belajar, berlatih, dan memanfaatkan waktu yang baik dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Lebih baik lagi jika siswa tersebut memiliki tujuan untuk mendapatkan prestasi, maka kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan terasa manfaatnya.

e. Prinsip-Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Dengan berpedoman pada tujuan dan maksud kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditetapkan prinsip-prinsip program ekstrakurikuler. Menurut Oteng Sutisna (1985: 58) (dalam Suryosubroto, 2009: 291) prinsip program ekstrakurikuler adalah:

- 1) Semua murid, guru, dan personel administrasi hendaknya ikut serta dalam usaha meningkatkan program.
- 2) Kerjasama dalam tim adalah fundamental.
- 3) Pembatasan-pembatasan untuk partisipasi hendaknya dihindarkan.
- 4) Prosesnya adalah lebih penting daripada hasil.
- 5) Program hendaknya cukup komprehensif dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan dan minat semua siswa.
- 6) Program hendaknya memperhitungkan kebutuhan khusus sekolah.
- 7) Program harus dinilai berdasarkan sumbangannya pada nilai-nilai pendidikan di sekolah dan efisiensi pelaksanaannya.
- 8) Kegiatan ini hendaknya menyediakan sumber-sumber motivasi yang kaya bagi pengajaran kelas, sebaliknya pengajaran kelas hendaknya juga menyediakan sumber motivasi yang kaya bagi kegiatan murid.
- 9) Kegiatan ekstrakurikuler ini hendaknya dipandang sebagai integral dari keseluruhan program pendidikan di sekolah, tidak sekedar tambahan atau sebagai kegiatan yang berdiri sendiri.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip kegiatan ekstrakurikuler melibatkan seluruh pihak yang ada di sekolah, proses lebih penting daripada hasil, program dapat memenuhi kebutuhan siswa, selalu member motivasi kepada siswa, dan jangan memandang kegiatan ekstrakurikuler sebagai tambahan saja tetapi hendaknya dipandang sebagai integral dari keseluruhan program pendidikan di sekolah.

2. Pengertian dan Tugas Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Menurut Sukadiyanto (2011: 5) “Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi

olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat”.

Pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya (Budiwanto, 2004:6).

Pelatih merupakan kunci yang harus memahami tata cara pelatihan yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau teori dan metodologi latihan yang dapat digunakan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik: 2002).

Pelatih adalah tokoh sentral dalam proses latihan. Pelatih harus memiliki ciri-ciri yang ideal antara lain, kepribadian, kemampuan fisik, keterampilan, kesegaran jasmani, pengetahuan dan pola pikir ilmiah, pengalaman, human relation dan kerjasama, dan kreativitas (Budiwanto, 2004:5).

Untuk dapat menjadi pelatih yang baik harus memiliki ciri-ciri seperti diatas karena hal itu sangat penting untuk dapat mempengaruhi kualitas pada saat latihan yang dilakukan serta dalam menyusun program jadwal latihan. Pelatih harus selalu tampil prima baik secara fisik maupun mentalnya, karena hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi para atletnya baik pada saat latihan atau pada saat sedang menghadapi tekanan dalam suatu pertandingan. Pelatih yang memiliki kondisi tubuh yang prima akan mampu memimpin dan menjalankan program latihan yang sudah disusun dan direncanakan sehingga dapat memberikan gerakan keterampilan yang dilatihkan kepada atletnya. Pelatih juga harus menjaga komunikasi yang baik dengan atletnya, karena

banyak atlet yang tidak sukses dalam sebuah pertandingan karena kurangnya komunikasi dengan pelatih. Jadi pelatih wajib memiliki komunikasi yang baik agar mampu melakukan sesuatu hal sesuai dengan tujuannya. Seorang pelatih juga harus memiliki kreativitas yang tinggi sehingga kualitas latihan dapat terus berkembang dan meningkat sesuai dengan harapan pelatih. Inovasi dan kreasi dalam menciptakan dan memodifikasi dalam program latihan dapat meningkatkan prestasi dan keterampilan atletnya secara maksimal.

Pelatih harus menyadari bahwa melatih atlet dewasa berbeda dengan anak usia dini, jadi pelatih olahraga harus memperhatikan kemampuan dan usia atletnya. Karena kemampuan atlet dewasa sudah lebih matang daripada anak usia dini, sehingga pelatih harus mengetahui program apa saja yang akan diberikan kepada atletnya sesuai dengan tingkatan usia. Pelatih juga harus mencintai pekerjaannya sebagai pelatih, karena pekerjaan yang tidak didasari dengan rasa cinta dan senang makan akan sia-sia dan tidak akan berjalan sesuai dengan rencana dan tidak akan mudah untuk mencapai tujuannya. Tidak hanya berorientasi pada materi saja, karena hal tersebut sangat mempengaruhi tingkat kepuasan diri sehingga kemungkinan besar perkembangan atlet kurang diperhatikan. Menjadi seorang pelatih tidak boleh cepat merasa puas atas apa yang sudah diraihinya, alangkah baiknya pelatih terus meningkatkan prestasi atletnya dengan selalu meningkatkan keterampilan yang baik dan melakukan regenerasi.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih merupakan seseorang yang membina dan membimbing atletnya dengan

keahlian dan berbagai cara metode latihan agar dapat mematangkan kemampuan atlet sehingga atlet tersebut mendapatkan prestasi yang tinggi dalam olahraga.

b. Tugas dan Peran Pelatih

Pelatih dalam olahraga memiliki tugas yang penting. Selain untuk membantu atlet agar mendapat prestasi, pelatih memiliki tugas yang lebih jauh dari itu, pelatih harus menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam setiap olahraga yang ditekuni oleh para atletnya. Artinya bukan hanya gelar juara saja yang dikejar, tetapi perilaku sosial atlet juga harus diperhatikan, karena atlet menjadi salah satu cerminan bagi masyarakat luas. Dalam proses melatih, pelatih memiliki tugas atau peranan yang sangat penting. Sukadiyanto (2005), menjelaskan tugas seorang pelatih adalah sebagai berikut: (1) Merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi proses berlatih melatih. (2) Memimpin dalam pertandingan (perlombaan). (3) Mencari dan melatih olahragawan yang berbakat. (4) Mengorganisir dan mengelola proses latihan. (5) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri.

Menurut Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu atlet untuk mencapai kesempurnaan. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama

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

Menurut Fathan (2013: 103) melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan seorang pelatih juga dapat berperan seperti seorang guru, di mana dalam kegiatan tersebut juga diajarkan bagaimana bersikap, mengendalikan emosi, disiplin, kerja keras, fisik yang prima, sportif, menghargai orang lain, kerja sama dan membangun karakter yang lebih baik.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti yang dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2002:17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

- 1) Guru, menanamkan pengetahuan, skill, dan ide-ide.
- 2) Pelatih, meningkatkan kebugaran.
- 3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan.
- 4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif.
- 5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman.
- 6) Manajer, mengatur dan membuat rencana.
- 7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis.
- 8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa.
- 9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan.
- 10) Ahli sains, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah.
- 11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

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

- 1) Perilaku

Pelatih yang baik adalah pelatih yang berperilaku sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat. Jangan sampai pelatih melanggar norma tersebut karena akan mendapatkan cela dan cela dari

masyarakat maupun anak didiknya. Setiap melatih, anak didiknya akan mengamati setiap perilaku pelatih, untuk itu penting bagi pelatih dalam berperilaku dan menjaga tutur kata yang baik.

2) Kepemimpinan Pelatih

Sebagai seorang pelatih harus mempunyai jiwa kepemimpinan yang baik, yaitu tegas, berani dan berwibawa. Dalam melakukan keputusan seorang pelatih harus tegas dan berani.

3) Sikap Sportif

Seorang pelatih juga harus mengajarkan atletnya untuk bermain sportif, yaitu untuk selalu bermain jujur, tidak curang, mencederai lawan, menghakimi wasit dan berkata kasar selama pertandingan. Sportifitas harus diajarkan kepada atlet sejak dini agar saat latihan maupun pertandingan atlet sudah terbiasa dengan tindakan sportif.

4) Pengetahuan dan keterampilan

Pelatih olahraga harus mengetahui tentang olahraga yang dilatihnya, mulai dari peraturan pertandingan, teknik, aspek fisik, strategi bermain, penyusunan program latihan dan system latihan. Seorang pelatih juga harus terampil dalam olahraga yang dilatihnya, karena bila hanya melatih dengan sebatas ucapan atau verbal saja maka peserta didik atau atletnya akan sukar mengerti apa yang dimaksud pelatihnya.

5) Keseimbangan emosional

Seorang pelatih harus mempunyai keseimbangan emosional. Dalam hal ini seorang pelatih harus mampu bersikap wajar, lugas, dan tenang

dalam keadaan tertekan. Jadi seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya saat timnya dalam keadaan tertekan atau dibawah sekalipun. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengendalikan emosinya bukan malah dikendalikan oleh emosi.

6) Ketegasan dan Keberanian

Seorang pelatih harus mempunyai ketegasan dan keberanian dalam mengambil keputusan. Misalnya untuk mengambil keputusan apakah si pemain bintang yang sedang bermain buruk perlu diganti atau tidak. Dengan hal tersebut pelatih perlu untuk mengambil keputusan yang tepat dan tegas. Jangan sampai pelatih mempunyai pemikiran untuk memasang pemain yang belum siap fisik maupun mentalnya sekalipun dia anak emasnya.

7) Kebugaran Pelatih

Di samping tugas kesehariannya seorang pelatih juga harus mempersiapkan rencana atau program latihan untuk esok hari. Jadi dalam hal kebugaran adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia mampu untuk bermain dengan anak-anak didiknya atau mendemonstrasikan teknik-teknik yang benar saat di lapangan dengan dinamis dan penuh energi.

8) Humor

Agar saat latihan tidak tegang dan membosankan, seorang pelatih juga harus mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Dalam latihan baik sebelum atau sesudah seorang pelatih harus mampu membuat suasana yang segar dan dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan saat latihan.

9) Pendewasaan Anak

Salah satu tugas pelatih yaitu dengan mendewasakan olahragawan dan partisipasi dalam olahraga merupakan bagian yang penting dalam pendewasaan olahragawan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang memperhatikan pertumbuhan, perkembangan dan pendewasaan atletnya.

10) Kegembiraan Berlatih

Seorang pelatih juga harus mampu menciptakan kegembiraan dalam latihan. Jangan sampai anak didiknya merasa bosan saat latihan dan ujung-ujungnya akan keluar dari klub karena menganggap proses latihan yang keras, menyiksa dan suasana tegang.

11) Menghargai Wasit

Dalam pertandingan seorang pelatih juga harus mampu untuk menghargai wasit, yaitu dengan menghargai keputusan-keputusan yang telah diberikan 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.

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.

13) Menghargai Tim Tamu

Dalam sebuah pertandingan seorang pelatih juga harus mampu menghargai tim tamu. Bila tamu datang ke klub maka harus disambut dengan ramah. Jangan sampai menganggap tim tamu sebagai musuh, tetapi anggap saja sebagai teman bertanding dan sama-sama ingin menunjukkan kualitas dari anak didiknya untuk memberikan yang terbaik diantara keduanya dan menyuguhkan permainan yang sportif.

14) Pujian dan Hukuman

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

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas utama seorang pelatih adalah bisa mengelola program latihan untuk membantu dan membimbing atlet menuju prestasi maksimalnya serta mampu berperan sebagai; guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan sehingga dapat membimbing atlet untuk menjadi manusia yang seimbang jasmani, rohani, sosial dan religinya.

3. Keyakinan Diri

a. Pengertian Keyakinan Diri

Menurut Bandura (1997) Keyakinan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang

positif. Keyakinan diri diperkenalkan oleh Bandura (1997) diartikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan. Hal tersebut diperlukan untuk mencapai hasil tertentu, dan bukan semata-mata untuk mengetahui apa yang dikerjakan. Keyakinan diri yang tinggi akan mengarahkan seseorang pada prestasi yang lebih baik dalam berbagai bidang karena keyakinan diri itu akan mengaktifkan perubahan psikologi yang mengurangi rasa sakit dan lebih dapat mentolerir stress.

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 mengeluarkan penampilan terbaiknya dan sulit mendapatkan prestasi. Maka dari itu seorang pelatih harus bisa memotivasi dirinya sendiri dan juga atlet yang dilatihnya.

Jadi seorang pelatih dituntut untuk memiliki keyakinan diri bahwa dia mampu menjadi seorang pelatih, karena dengan adanya keyakinan diri yang

tinggi maka pelatih akan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga apa yang dilatihkan kepada atletnya berhasil dan atlet mendapatkan prestasi.

b. Klasifikasi Keyakinan Diri

Pada dasarnya setiap individu memiliki keyakinan diri atau *self efficacy* dalam dirinya masing-masing. Secara garis besar, keyakinan diri atau *self efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu keyakinan diri tinggi dan keyakinan diri rendah. Yang membedakan adalah seberapa besar tingkat keyakinan diri dari individu tersebut apakah tergolong tinggi atau rendah.

1) Keyakinan diri tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Sekalipun tugas tersebut adalah tugas yang sulit, orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi berusaha untuk tidak menghindar dan menyelesaikan tugas tersebut. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Jika terjadi kegagalan dalam melakukan sesuatu, biasanya cepat bangkit dan mendapatkan keyakinan diri mereka kembali.

Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan menganggap bahwa kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Dalam melaksanakan berbagai tugas orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi adalah orang yang berkinerja sangat baik.

2) Keyakinan diri rendah

Individu yang ragu akan kemampuan pada diri mereka akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut akan dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan yang ada pada diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hal yang dapat merugikan mereka.

Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan keyakinan diri mereka ketika menghadapi kegagalan. Rasa percaya diri akan meningkatkan hasrat untuk berprestasi sedangkan keraguan akan menurunkannya.

Jadi setiap individu pasti memiliki keyakinan diri atau *self efficacy* yang berbeda, entah itu keyakinan diri yang tinggi ataupun keyakinan diri yang rendah. Sehingga akan mempengaruhi individu ketika melaksanakan tugas atau atau melakukan suatu tindakan.

c. Indikator Keyakinan Diri

Indikator *self efficacy* mengacu pada 3 dimensi *self efficacy* yaitu dimensi level, dimensi *generality*, dan dimensi *streght*. Brown dkk (dalam Yuniati Elis, 2016) merumuskan beberapa indikator *self efficacy* yaitu:

- 1) Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu, individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu, yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus di selesaikan.

- 2) Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas, individu mampu menumbuhkan motivasi pada diri sendiri untuk bisa memilih dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam rangka menyelesaikan tugas.
- 3) Yakin bahwa dirinya mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun. Adanya usaha yang keras dari individu untuk menyelesaikan tugas yang ditetapkan dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.
- 4) Yakin bahwa diri mampu menghadapi hambatan dan kesulitan. Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.
- 5) Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki range yang luas ataupun sempit (spesifik). Individu yakin bahwa dalam setiap tugas apapun dapat diselesaikan meskipun itu luas atau spesifik.

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

d. Keyakinan Diri Pelatih

Sukses tidaknya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi pelatih, peserta didik, sarana dan prasarana, sekolah, orang tua, maupun kondisi masyarakat sekitar. Dari berbagai faktor

tersebut, pelatih memiliki andil yang besar dalam kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Peran pelatih sangat penting dalam mengelola program kegiatan ekstrakurikuler olahraga, karena tugas pelatih tidak hanya untuk melatih saja tetapi juga dapat mengatur program latihan dan strategi bagaimana agar dapat mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan baik agar tercapainya tujuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut. Faktor yang mempengaruhi keyakinan diri pelatih terhadap pengelolaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dibagi menjadi 3 faktor, yaitu motivasi, pengembangan program latihan, dan strategi bermain.

1) Motivasi

Dalam kehidupan sehari-hari tingkah laku manusia tidak terlepas dari motivasi. Loehr dalam Komarudin (2013: 24) menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi. Peran pelatih sebagai agen pembelajaran yaitu seorang pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sebagai fasilitator, motivator, dan pemberian inspirasi berlatih bagi siswanya. Sebagai motivator seorang pelatih harus selalu mampu membangkitkan motivasi latihan bagi siswanya dengan memperhatikan prinsip-prinsip memiliki minat dan perhatian terhadap pekerjaannya, memberikan tugas yang mudah dimengerti dan memberikan penghargaan terhadap hasil kinerja dan prestasi siswa yang dilatihnya.

Dari paparan tersebut, motivasi yang harus dimiliki para pelatih dalam melakukan proses pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga

harus menggambarkan hal-hal yang terkait dengan kepribadian pelatih dalam menanamkan dan membantu percaya diri, harga diri, dan keyakinan, mental bertanding dan rasa kebersamaan yang timbul dalam diri pelatih.

2) Pengembangan program

Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, seorang pelatih harus merancang program latihan serta membangun suasana karakter dalam proses pembelajaran yang hasilnya akan terlihat pada saat siswa atau peserta didik melakukan pertandingan. Pelatih harus berusaha mencari ide baru dalam melatih yang didapat dari berbagai macam sumber mulai dari media, kursus kepelatihan, seminar dan bisa dengan berdiskusi antar sesama pelatih.

Jadi, seorang pelatih harus memiliki ide yang beragam dalam memberikan materi latihan kepada siswanya agar, sehingga siswa dapat menerima materi yang diberikan dengan baik dan dapat berkembang. Dengan pengelolaan program yang baik, maka kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah akan berjalan dengan lancar dan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat tercapai.

3) Strategi

Pelatih ekstrakurikuler olahraga harus memiliki strategi dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, sehingga dapat meminimalisir kegagalan dalam pengelolaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Jika terdapat masalah dalam kegiatan ekstrakurikuler, maka pelatih harus bisa mengatasinya. Ketetapan dalam

menjalankan suatu strategi tergantung pada kemampuan dan penguasaan keterampilan yang ada pada diri pelatih. Jika dirasa mampu menjalankan suatu ide baru yang dapat menjadikan pengelolaan ekstrakurikuler berjalan dengan baik maka ide baru tersebut harus dilaksanakan, tetapi jika dirasa ragu dengan kemampuannya, maka jangan dilaksanakan atau lebih baik mencari ide baru yang sekiranya pelatih tersebut yakin dapat menyelesaikannya.

Jadi seorang pelatih harus bisa menyiasati strategi dalam pengelolaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berjalan dengan lancar dan tidak ada gangguan atau kegagalan dalam pengelolaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga sehingga dapat meminimalisir kegagalan tersebut.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keyakinan diri pelatih terhadap pengelolaan program ekstrakurikuler olahraga tidak terlepas dari beberapa faktor antara lain pelatih sebagai motivator bagi peserta didik, keyakinan diri pelatih dalam mengembangkan program latihan, dan keyakinan diri pelatih terhadap strategi yang akan dijalankan dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

4. Pengelolaan

a. Pengertian Pengelolaan

Pengelolaan bisa diartikan sama dengan manajemen. Menurut Hasibuan (2004: 2) pengelolaan atau manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif

dan efisien untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Arikunto (1993: 31), manajemen menunjuk kepada pengertian pengaturan atau pengelolaan. Manajemen sebagai suatu usaha bersama sekelompok manusia untuk mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien dengan menggunakan segala dana dan daya yang ada.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen atau pengelolaan merupakan kunci utama kesuksesan sebuah organisasi. Pengelolaan berkaitan dengan strategi dan implementasi seluruh sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, apabila sebuah organisasi dikelola dengan baik, maka akan menghasilkan output yang baik pula. Lebih-lebih jika didukung oleh input yang baik, proses yang baik, sarana prasarana yang memadai, maka output yang dihasilkan akan maksimal.

b. Fungsi-Fungsi Pengelolaan

Untuk mendayagunakan sumber daya yang ada seoptimal mungkin, maka sumber daya tersebut harus dikelola dengan baik. Pengelolaan sumber daya tersebut akan berjalan dengan baik jika fungsi-fungsi pengelolaan atau manajemen dilaksanakan dengan baik pula.

Menurut Arikunto (2000: 6) menjelaskan bahwa proses manajemen meliputi fungsi-fungsi yaitu perencanaan, pengorganisasian, pengarahan pengkoordinasian, pengkomunikasian, dan evaluasi. Sedangkan menurut George R. Terry dalam Nanang Fattah (2004: 13), fungsi-fungsi manajemen terdiri dari: perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), pelaksanaan (actuating), pengawasan (controlling).

Mengacu pada beberapa pendapat tersebut dan kaitannya dengan penelitian ini, maka fungsi-fungsi manajemen meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi.

1) Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan awal dalam proses manajemen. Perencanaan adalah proses menentukan tujuan dan menetapkan cara terbaik untuk mencapai tujuan (Nasution, 2005: 71).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses perencanaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu dengan menyusun program latihan oleh pelatih. Selain tentang proses penyusunan program latihan, maka ada pula penyusunan jadwal untuk para siswa kegiatan ekstrakurikuler tersebut dan ada pula tata tertib dalam mengikuti proses latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Proses latihan harus dimanfaatkan dengan baik oleh siswa agar latihan dan tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

2) Pengorganisasian

Pengorganisasian (*organizing*) adalah proses dimana pekerjaan yang ada dibagi dalam komponen-komponen yang dapat ditangani dan aktivitas mengkoordinasi hasil-hasil yang akan dicapai sehingga tujuan yang ditetapkan dapat tercapai (Nasution, 2005: 72).

Dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah pengorganisasian yang efektif adalah membagi habis dan menstrukturkan tugas-tugas kedalam sub-sub atau komponen-komponen tertentu. Pada proses pengorganisasian, struktur organisasi berfungsi memudahkan setiap pembagian tugas dan

melatih tanggung jawab setiap anggota kegiatan ekstrakurikuler serta mempermudah koordinasi dan komunikasi para anggota kegiatan ekstrakurikuler.

3) Pelaksanaan atau Penggerakan

Setelah kegiatan perencanaan dan pengorganisasian, manajer perlu dapat menggerakkan kelompok secara efisien dan efektif ke arah pencapaian tujuan. Dalam menggerakkan kelompok ini manajer menggunakan berbagai sarana meliputi: komunikasi, kepemimpinan, dan instruksi (Halim, 2009: 72).

Penggerakan atau pelaksanaan adalah sebagai keseluruhan usaha, cara, teknik dan metode untuk mendorong anggota agar mau dan ikhlas bekerja dengan sebaik mungkin demi tercapainya tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler.

4) Evaluasi atau Pengawasan

Fungsi ini disebut juga dengan pengendalian. Ketika organisasi telah bergerak dan berjalan, pimpinan harus selalu mengadakan pengawasan atau pengendalian agar gerakan atau jalannya organisasi benar-benar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, baik mengenai arahnya maupun caranya (Halim, 2009: 72).

Pengendalian dan pengawasan diperlukan untuk mengetahui apakah pelaksanaan suatu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berjalan sesuai rencana dan tujuan yang telah diprogram atau ditetapkan. Sehingga apabila terjadi sesuatu yang tidak sejalan dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah

dapat segera diperbaiki guna meningkatkan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler dimasa yang akandatang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi-fungsi pengelolaan suatu organisasi yaitu meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Sehingga dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah pengelolaan atau manajemen sangat penting agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berjalan dengan baik dan tujuan dari kegiatan tersebut dapat tercapai.

5. Sekolah Menengah Atas

Sekolah menengah atas atau yang disingkat dengan SMA merupakan kelanjutan jenjang pendidikan di Indonesia setelah lulus dari sekolah menengah pertama (SMP). Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas X sampai kelas XII. Dalam pendidikan jenjang manapun dari sekolah dasar (SD) hingga SMA pasti mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian program dari sekolah. Terdapat berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah contohnya mulai dari sepakbola, bola, voli, basket, beladiri, tenis meja, bulitangkis, dan renang. Dimana dari adanya kegiatan ekstrakurikuler dapat terciptanya bibit-bibit baru dalam olahraga, seni ataupun akademik. Sekolah menengah atas atau SMA adalah sebuah langkah awal pembuka peserta didik menuju ke jenjang yang lebih tinggi yaitu tingkat universitas. Untuk dapat masuk ke sebuah universitas peserta didik dapat menempuh lewat berbagai cara yaitu melalui bidik misi, PMDK, hingga seleksi mandiri. Peserta didik yang berprestasi tentunya akan

lebih dipermudah dalam masuk sebuah perguruan tinggi, baik akademik maupun non prestasi akademik.

Prestasi non akademik yang dimaksud disini yaitu prestasi dalam bidang olahraga. Berprestasi dalam bidang olahraga lebih banyak peluang dalam meraih prestasi dimana dari cabang olahraga itu sendiri sangat banyak, belum lagi dari setiap cabang tersebut dibagi lagi menjadi dua kelas atau nomor perlombaan. Maka dari itu program ekstrakurikuler di sekolah diharapkan menjadi wadah bagi peserta didik untuk menuju prestasi yang ingin diraih dan dapat menentukan masa depan yang baik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Penelitian oleh Aditya Pramudito dengan judul “Survei Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Klaten”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SMA Negeri yang ada di Kabupaten Klaten yang berjumlah 12 sekolah. Data yang dikumpulkan menggunakan lembar observasi. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan angket dalam bentuk pernyataan-pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh survei pengelolaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Klaten Jawa Tengah sebanyak 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola sangat kurang, 5 sekolah (41,6%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola kurang, 3 sekolah (25%) memiliki pengelolaan

ekstrakurikuler olahraga sepakbola sedang, 3 sekolah (25%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola baik dan 1 sekolah (8,3%) memiliki pengelolaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola sangat baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Bahrin Adelan (2018) yang berjudul “Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/SMK/MA se-Kecamatan Purwareja Klampok, yang berjumlah 6 orang dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan april 2018. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase yang terbagi dalam 5 kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan ekstrakurikuler olahraga di SMA/SMK/Ma se-Kecamatan Purwareja Klampok termasuk dalam 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 ekstrakurikuler yang tinggi, 0 sekolah (0%) memiliki pengelolaan yang sangat tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 130.83 pada interval 122.6-137.4.

3. Kerangka Berfikir

Setiap sekolah pada umumnya telah membentuk suatu program yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat seorang siswa dalam berbagai bidang termasuk bidang olahraga agar dapat menghasilkan bibit-bibit

olahragawan yang berprestasi, yaitu dengan program ekstrakurikuler olahraga. Dimana program ekstrakurikuler olahraga ini memfasilitasi siswa yang ingin berlatih dan menambah ilmu mengenai cabang olahraga yang diminati.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat diikuti oleh siswa di sekolah yang dilakukan diluar jam pelajaran. Pelatih merupakan sosok yang sentral dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Untuk mencapai tujuan yaitu prestasi yang maksimal, maka sekolah membutuhkan pelatih yang berkompeten sesuai cabang olahraga yang dikuasai dan memiliki tingkat keyakinan diri yang baik. Pelatih sebagai motivator harus selalu memberi motivasi kepada peserta didiknya selama latihan maupun dalam pertandingan. Keyakinan diri pelatih dalam membuat program latihan juga sangat penting, materi latihan yang diberikan harus tepat untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Dan jika terdapat masalah dalam pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, maka pelatih harus bisa mengatasinya.

Dengan dasar pemikiran tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul”. Tujuan penelitian ini adalah dapat mengetahui seberapa tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga. Setelah itu dapat memberikan saran dan masukan kepada pelatih agar dapat menjadi motivasi dan evaluasi bagi sekolah pelatih itu sendiri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif menurut Sukardi (2003: 157), merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga sering disebut noneksperimen, karena pada penelitian ini peneliti tidak melakukan kontrol dan memanipulasi variabel penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Sedangkan teknik pengambilan data menggunakan angket yang merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Widoyoko, 2012: 33).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA se-Kabupaten Bantul. Waktu penelitian (pengambilan data) dilakukan pada tanggal 7-28 Oktober 2019.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul, dalam penelitian ini populasi diambil dari beberapa pelatih ekstrakurikuler SMA se-Kabupaten Bantul.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2007: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 84) pengertian *Purpisuve Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, terdapat kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah sebagai berikut, (1) SMA yang ada di Kabupaten Bantul, (2) terdapat kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (3) ada pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (4) pelatih bersedia menjadi sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 pelatih dari 8 sekolah yang ada di SMA se-Kabupaten Bantul. Rincian sampel penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah Pelatih
1	SMA Negeri 1 Banguntapan	Ngentak, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55197	3
2	SMA Negeri 2 Banguntapan	Jl. Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55194	3
3	SMA Negeri 2 Bantul	Jl. R.A. Kartini, Tirenggo, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55714	3
4	SMA Negeri 3 Bantul	Gaten, Tirenggo, Kec. Bantul, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55714	4
5	SMA Negeri 1 Sewon	Jl. Parangtritis Km.5, Tarudan, Bangunharjo, Sewon, Bantul, daerah Istimewa Yogyakarta, 55187	4
6	SMA Negeri 1 Jetis	Jl. Pendidikan, Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55781	3
7	SMA Negeri 1 Pleret	Kedaton, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791	2
8	SMA Negeri 1 Kasihan	Jl. Bugisan Selatan, Tegal Senggotan, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55181	3
Jumlah			25

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010: 60), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya yaitu keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri pelatih ekstrakurikuler olahraga, kemampuan pelatih untuk mempengaruhi pembelajaran, pengelolaan dan kinerja atletnya. Faktor-faktor

spesifik yang diukur meliputi motivasi, pengembangan program latihan, dan strategi.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 149) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari tim payung penelitian psikologi pendidikan jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang mengadopsi dari Skala Kompetensi Melatih (*Coaching Competence Scala/CCS*) yang dikembangkan oleh Myers, Feltz, Maier, Wolfe, & Reckase (2006). *Coaching Competence Scala* (CCS) ini merupakan hasil adaptasi dan pengembangan kecil dari *Coaching Efficacy Scale* (CES) yang dikembangkan oleh Felts, Chase, Moritz & Sullivan (1999). CES dikembangkan untuk mengukur keyakinan diri pelatih terhadap kemampuannya untuk mempengaruhi pembelajaran dan kinerja atletnya.

Data demografik responden juga menggunakan angket yang mengungkap tentang jenis olahraga, lama mengelola ekstrakurikuler olahraga di SMA dan pengalaman menjadi pelatih. Terdapat 12 butir pernyataan yang terbagi menjadi 3 faktor yaitu motivasi, pengembangan program latihan, dan strategi bermain. Pengisian instrumen ini dilakukan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada kolom atau tempat yang sesuai. Terdapat 5 pilihan jawaban pada instrumen yaitu,

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian angket pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Alternatif Jawaban/Pembobotan Jawaban Angket Keyakinan

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Sedangkan kisi-kisi instrumen untuk tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se- Kabupaten Bantul yang terdapat 12 butir pernyataan dan terbagi menjadi 3 faktor. Berikut dapat dilihat dalam tabel kisi-kisi angket tentang tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se- Kabupaten bantul:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan

Variabel	Item Instrumen	Nomor Butir
Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kabupaten Bantul	Motivasi	1, 2, 9, 10
	Pengembangan Program Latihan	3, 4, 8, 12
	Strategi Bermain	5, 6, 7, 11

2. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan

memberikan instrumen yaitu berupa angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA di Kabupaten Bantul.
- b. Peneliti menentukan jumlah SMA di Kabupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atau hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 145) suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat ukur yang baik dan dapat diandalkan harus dapat memberikan informasi seperti yang diharapkan, artinya bahwa alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur oleh alat tersebut. Hal ini menjadi sangat penting artinya karena kesimpulan suatu penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya.

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2007: 5). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau

kesahihan instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sahih atau valid. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 23-27) rumus yang digunakan dalam uji validitas adalah sebagai berikut :

$$rpq = \frac{(r_{xy})(SB_y) - SB_x}{\sqrt{(SB_x^2) + (SB_y^2) - 2(r_{xy})(SB_x)(SB_y)}} =$$

Keterangan :

- Rpq : Koefisien korelasi bagian total
- Rxy : Koefisien korelasi momen tangkar
- SB_y : Simpang baku skor faktor
- SB_x : Simpang baku skor butir

SB diperoleh dengan rumus : $SB = \sqrt{\left\{ \frac{JK}{N-1} \right\}}$

JK = Jumlah Kuadrat, diperoleh dengan rumus :

$$JK = \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

Mencari r_{xy} dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Korelasi momen tangkar
- N : Cacah subyek uji coba
- $\sum x$: Sigma atau jumlah x (skor butir)
- $\sum x^2$: Sigma x kuadrat
- $\sum y$: Sigma y (skor factor)
- $\sum y^2$: Sigma y kuadrat
- $\sum xy$: Sigma tangkar (perkalian) X dengan Y

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sahih atau valid apabila mempunyai harga r hitung \geq r tabel (0,400) dengan taraf

signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh nilai validitas angket sebesar 0,843.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memiliki keajegan hasil, suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2007: 4). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 178) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu.

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2010: 239) yaitu:

$$r_{II} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{II} = Reliabilitas instrument

K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Variasi total

Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*, dan diperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,930.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data untuk mengetahui seberapa keyakinan diri pelatih terhadap keberhasilan pengelolaan ekstrakurikuler olahraga yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Pelatih

Untuk memberikam makna pada skor yang ada pada instrumen keyakinan diri pelatih, dibuat kategori atau atau kelompok menurut tingkah laku yang ada, kategori terdiri dari lima kelompok yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. Pengkategorian data menggunakan kriteria sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2010: 32):

Tabel 4. Tabel Kategori Penilaian.

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

Keterangan :

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : *Standar Deviasi*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) se-Kabupaten Bantul. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 7-28 Oktober 2019. Subjek dari penelitian ini adalah Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 25 pelatih.

B. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 36; skor maksimum = 44; rerata sebesar = 38,44; median = 38; modus = 38, dan *standar deviasi* = 1,91.

Tabel 5. Deskripsi Statistik keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul

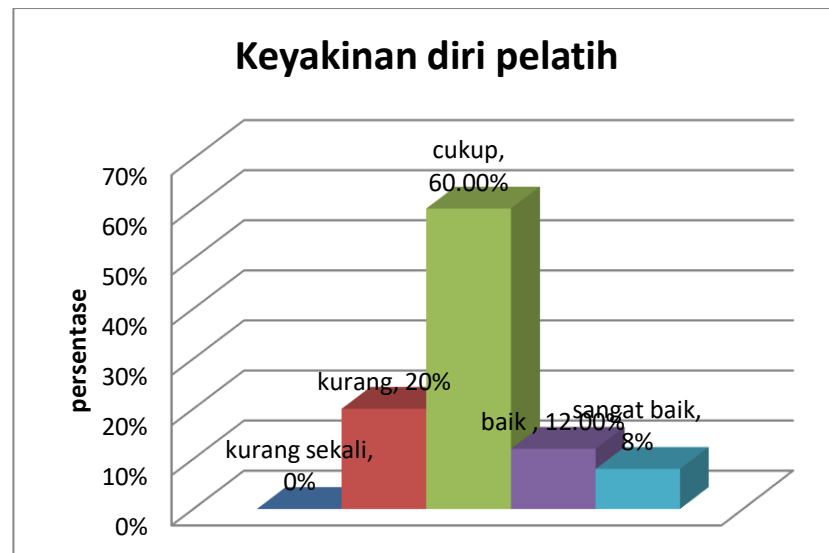
Statistik	
Mean	38,44
Median	38
Mode	38
Std. Deviation	1,92
Minimum	36
Maximum	44

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 41,31$	Sangat baik	2	8
2	$39,39 < X \leq 41,31$	Baik	3	12
3	$37,48 < X \leq 39,39$	Cukup	15	60
4	$35,57 < X \leq 37,48$	Kurang	5	20
5	$X < 35,57$	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			25	100%

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten bantul dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa sebagian besar keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 60%, pada kategori kurang sebesar 20 %, pada kategori baik sebesar 12 %, pada kategori sangat baik sebesar 8 %, tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Jika dilihat dengan menggunakan tabel Penilaian Acuan Norma berdasarkan data di atas, tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

Tabel 7. Penilaian Acuan Norma Keyakinan Diri Pelatih

Interval	Klasifikasi
$x > 41,31$	Sangat Baik
$39,39 < X \leq 41,31$	Baik
$37,48 < X \leq 39,39$	Cukup
$35,57 < X \leq 37,48$	Kurang
$X < 35,57$	Kurang Sekali

1. Faktor Motivasi

Hasil penghitungan data faktor motivasi pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul menghasilkan skor minimum sebesar = 12, skor maksimum = 15, rerata sebesar 13,2, median = 13, modus = 13, dan *standar deviasi* = 0,81.

Tabel 8. Deskripsi Statistik Faktor Motivasi

Statistik	
Mean	13,2
Median	13
Mode	13,00
Std. Deviation	0,81
Minimum	12
Maximum	15

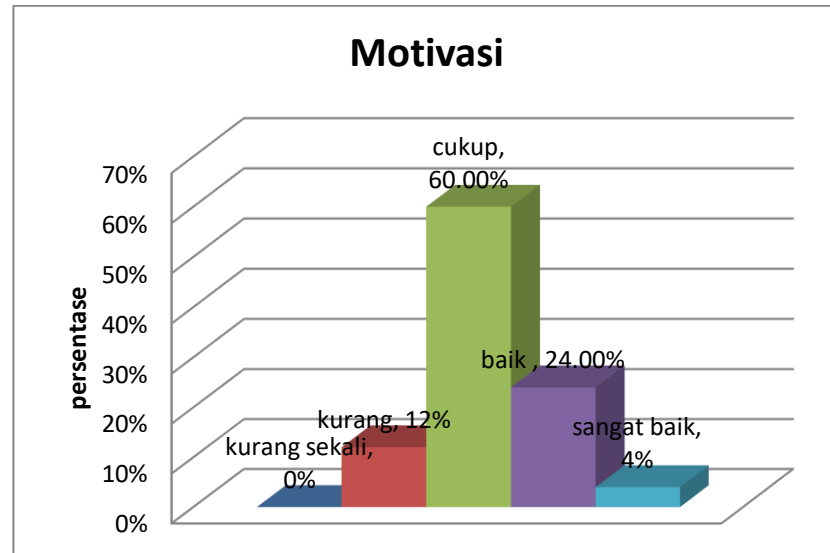
Tabel distribusi frekuensi faktor motivasi pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Faktor Motivasi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 14,41$	Sangat baik	1	4
2	$13,61 < X \leq 14,41$	Baik	6	24
3	$12,80 < X \leq 13,61$	Cukup	15	60
4	$11,98 < X \leq 12,80$	Kurang	3	12
5	$X < 11,98$	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar faktor Motivasi berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 60%, pada kategori kurang sebesar 12 %, pada kategori sangat baik sebesar 4 %, pada kategori baik sebesar 24 %, tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Faktor Motivasi

Jika dilihat dengan menggunakan tabel Penilaian Acuan Norma berdasarkan data di atas, Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor motivasi sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

Tabel 10. Penilaian Acuan Norma Motivasi

Interval	Klasifikasi
$x > 14,41$	Sangat Baik
$13,61 < X \leq 14,41$	Baik
$12,80 < X \leq 13,61$	Cukup
$11,98 < X \leq 12,80$	Kurang
$X < 11,98$	Kurang Sekali

2. Faktor Pengembangan Program Latihan

Hasil penghitungan data pada faktor Pengembangan Program Latihan menghasilkan skor minimum sebesar = 9, skor maksimum = 14, rerata sebesar 12,7, median = 13, modus = 13, dan *standar deviasi* = 1,02.

Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Pengembangan Program Latihan

Statistik	
Mean	12,72
Median	13
Mode	13
Std. Deviation	1,02
Minimum	9
Maximum	14

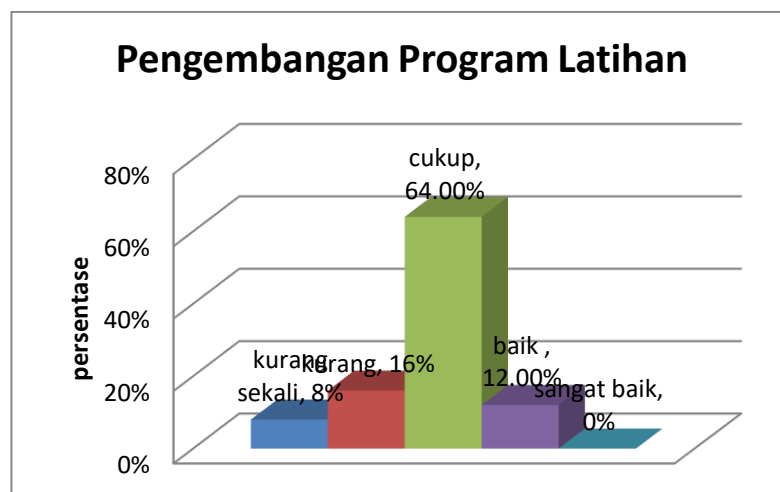
Tabel distribusi frekuensi faktor Pengembangan Program Latihan pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Faktor Pengembangan Program Latihan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 14,25$	Sangat Baik	0	0
2	$13,23 < X \leq 14,25$	Baik	3	12
3	$12,21 < X \leq 13,23$	Cukup	16	64
4	$11,19 < X \leq 12,21$	Kurang	4	16
5	$X < 11,19$	Kurang Sekali	2	8
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar faktor Pengembangan Program Latihan berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 64%, pada kategori kurang sebesar 16%, pada kategori baik sebesar 12%, pada kategori kurang sekali sebesar 8%, tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Pengembangan Program Latihan

Jika dilihat dengan menggunakan tabel Penilaian Acuan Norma berdasarkan data di atas, Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengembangan program latihan sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

Tabel 13. Penilaian Acuan Norma Pengembangan Program Latihan

Interval	Klasifikasi
$x > 14,25$	Sangat Baik
$13,23 < X \leq 14,25$	Baik
$12,21 < X \leq 13,23$	Cukup
$11,19 < X \leq 12,21$	Kurang
$X < 11,19$	Kurang Sekali

3. Faktor Strategi Bermain

Hasil penghitungan data Faktor Strategi Bermain menghasilkan skor minimum sebesar = 10, skor maksimum = 16, rerata sebesar 38,44, median = 38, modus = 38, dan *standar deviasi* = 1, 91.

Tabel 14. Deskripsi Statistik Faktor Strategi Bermain

Statistik	
Mean	12,52
Median	12
Mode	12
Std. Deviation	1,16
Minimum	10
Maximum	16

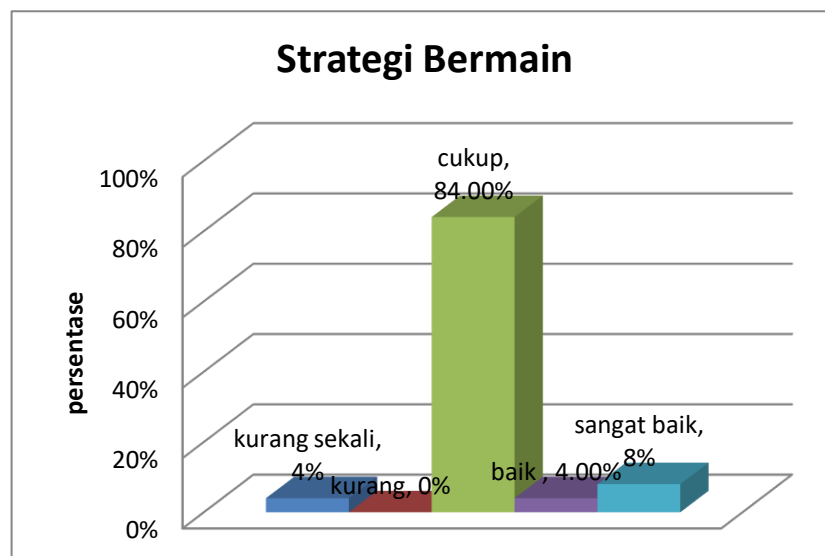
Tabel distribusi frekuensi faktor Strategi Bermain pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Strategi Bermain

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$x > 14,24$	Sangat baik	2	8
2	$13,09 < X \leq 14,24$	Baik	1	4
3	$11,94 < X \leq 13,09$	Cukup	21	84
4	$10,79 < X \leq 11,94$	Kurang	0	0
5	$X < 10,79$	Kurang Sekali	1	4
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar faktor strategi bermain berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 84%, pada kategori sangat baik sebesar 8%, pada kategori baik sebesar 4 %, pada kategori kurang sekali sebesar 4% tidak ada yang masuk dalam kategori kurang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tampak pada grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Strategi Bermain

Jika dilihat dengan menggunakan tabel Penilaian Acuan Norma berdasarkan data di atas, Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor strategi bermain sebagian besar masuk dalam kategori cukup.

Tabel 16. Penilaian Acuan Norma Strategi

Interval	Klasifikasi
$x > 14,24$	Sangat Baik
$13,09 < X \leq 14,24$	Baik
$11,94 < X \leq 13,09$	Cukup
$10,79 < X \leq 11,94$	Kurang
$X < 10,79$	Kurang Sekali

C. Pembahasan

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program dan dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa (Suryosubroto, 2009: 287), yang mana peran utama dari seorang pelatih akan sangat diperlukan oleh peserta, untuk meningkatkan bakat dari peserta didik. Pelatih merupakan tokoh yang sentral dalam proses latihan. Pelatih yang baik harus mempunyai pengetahuan dan juga pengalaman yang baik dalam melatih peserta didik. Kaitanya dengan pengetahuan tersebut terletak pada kompetensi pelatih dan juga keyakinan diri pelatih.

Berdasarkan hasil peneitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 60%. Berdasrkan hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA se-Kabupaten Bantul mempunyai keyakinan diri yang cukup. Keyakinan diri ini muncul karena pengalaman guru dalam melatih, pengalaman dari mengajar,

dari pertandingan dan juga kompetisi yang pernah di alami menjadikan keyakinan diri seorang guru untuk melatih. Meskipun demikian keyakinan diri tersebut tidaklah cukup untuk mendukung sebuah proses latihan.

1. Motivasi

Faktor motivasi yaitu kemampuan pelatih untuk bisa memotivasi dirinya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian faktor motivasi berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 60%, pada kategori kurang sebesar 12 %, pada kategori sangat baik sebesar 4 %, pada kategori baik sebesar 24 %, tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa pelatih mempunyai keyakinan diri yang cukup dalam memotivasi dirinya sendiri ketika melaksanakan tugas sebagai pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dapat berjalan dengan lancar dan baik.

2. Pengembangan Program Latihan

Seorang pelatih harus kreatif ketika memberikan materi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, sehingga peserta didik yang dilatih tidak merasa jenuh ketika mendapatkan materi latihan dari pelatih. Berdasarkan hasil penelitian faktor pengembangan program latihan berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 64%, pada kategori kurang sebesar 16%, pada kategori baik sebesar 12%, pada kategori kurang sekali sebesar 8%, tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul memiliki

keyakinan diri yang cukup terhadap pengembangan program latihan ekstrakurikuler olahraga.

3. Strategi Bermain

Pelatih ekstrakurikuler olahraga harus memiliki strategi dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, sehingga dapat meminimalisir kegagalan dalam pengelolaan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Berdasarkan hasil penelitian faktor strategi bermain berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 84%, pada kategori sangat baik sebesar 8%, pada kategori baik sebesar 4 %, pada kategori kurang sekali sebesar 4% tidak ada yang masuk dalam kategori kurang. Dari hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa pelatih memiliki strategi yang cukup dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah sehingga pelatih dapat mengatasi masalah yang ada maupun mencegah masalah yang akan datang.

Keyakinan diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk juga dengan pelatih ekstrakurikuler olahraga. Seorang pelatih ekstrakurikuler olahraga yang memiliki keyakinan dalam membuat program latihan dan melatih yang baik akan mampu menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal. Pelatih yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri akan meningkatkan kecemasan dirinya dan akan menghindar 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 mengeluarkan penampilan terbaiknya dan sulit mendapatkan prestasi. Maka dari itu seorang pelatih harus bisa memotivasi dirinya sendiri dan juga atlet yang dilatihnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “cukup” dengan persentase sebesar 60%, pada kategori “kurang” sebesar 20%, pada kategori “baik” sebesar 12%, pada kategori “sangat baik” sebesar 8%, tidak ada yang masuk dalam kategori “kurang sekali”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui bagaimana tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMA se-Kabupaten Bantul.
2. Pelatih dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk lebih meningkatkan kompetensi dan keyakinan diri agar tercapainya tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga di tiap sekolah masing-masing.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.
3. Saat proses pengambilan data penelitian yang dilakukan, tidak dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai pendapatnya sendiri atau tidak.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini, misalnya dengan memperluas sampel dan populasi penelitian, agar hasil penelitian dapat teridentifikasi lebih luas.
2. Bagi pelatih, sebaiknya untuk terus meningkatkan kompetensi dan keyakinan pada dirinya dengan menambah lagi pengetahuan kepelatihan dengan cara memanfaatkan media dengan baik, saling bertukar pikiran tentang kepelatihan, mengikuti kursus kepelatihan atau lisensi, karena dengan kompetensi dan keyakinan diri yang baik dapat lebih maksimal dalam mencapai tujuan ekstrakurikuler olahraga.

3. Bagi pihak sekolah hendaknya selalu mendukung dan memfasilitasi pelatih ekstrakurikuler olahraga untuk mengikuti kursus kepelatihan sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Halim. (2009). *Manajemen Pesantren*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Anfiral, H. (2008). *Ekskul Olahraga Membangun Karakter Siswa*. <http://repository.upi.edu/ekstrakurikuler>. (21 Maret 2019).
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. (1987). *Pengelolaan Materiil*. Jakarta: Prima Karya.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Budiwanto, S. 2(004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Kebudayaan. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1995). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Entin. (2011). *Ekstrakurikuler*. Diakses dari <http://12entinfujirahayu.wordpress.com/2011/05/04/ekstrakurikuler/>, pada tanggal 22 Maret 2019.
- Fattah, Nanang. (2004). *Konsep Manajemen Berbasis Sekolah dan Dewan Sekolah*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Feltz DL, Chase MA, Moritz SE, Sullivan PJ. A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*. 1999;91: 765-776. doi: 10.1037/0022-0663.91.4.765.

- Hadi, Rubianto. (2011). *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. 1(1): 88.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasibuhan, Malayu S. P. (2004). *Manajemen Dasar, Pengertian dan Masalah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Marantika. (2012). *Kegiatan Ekstrakurikuler*. Diakses dari http://man6jkt.sch.id/new/?page_id=35, pada tanggal 19 April 2019.
- Myers ND, Feltz DL, Maier KS, Wolfe EW, Reckase MD. Athletes' evaluation of their head coach's coaching competency. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2006; 77: 111-121. doi: 10.5641/027013606X13080769704082.
- Nurchahyo, Fathan. (2013). *Pengelolaan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/MAN Sederajat Se-Kabupaten Sleman*. Jurnal Pendidikan Indonesia. 9(2): 103.
- Sudarmanto. (2009). *Kinerja dan Pengembangan Kompetensi SDM Teori, Dimensi dan Implementasi dalam Organisasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudijono, Anas. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sutrisno, Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syafruddin, Irwan Nasution. (2005). *Manajemen Pembelajaran*. Bandung: Ciputat Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Wibowo, Yuyun Ari & Andriyani, Fitria Dwi. (2014). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widoyoko, Eko Putro. (2012). *Tekhnik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Celeban Timur UH III/ 548: Pustaka Belajar.
- Yunianti, Elis. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran dan Self-Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 1 Parigi: *E-Jurnal Mitra Sains*. 4(1), 92-100.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



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

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

Nomor : 09.21/UN.34.16/PP/2019.

26 September 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala Disdikpora DIY
di Tempat.

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

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Komarudin, M.A.
NIP : 197409282003121002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 30 September s/d 28 Oktober 2019

Tempat : SMA di Kabupaten Bantul

Judul Skripsi : Kompetensi dan Keyakinan diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA se-Kabupaten Bantul

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

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala SMA
2. Kaprodi PJKR
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dispora DIY

Surat Ijin Penelitian - Pengajuan Ijin Penelitian Online- Dinas Dikpora DI file:///E:/Surat Ijin Penelitian - Pengajuan Ijin Penelitian Online- Din...



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 550330, Fax. 0274 513132
Website : www.dikpora.jogjapro.go.id, email : dikpora@jogjapro.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 07 Oktober 2019
Kepada Yth.

Nomor : 070/10100
Lamp : -
Hal :

: Pengantar Penelitian

1. Kepala SMA Muhammadiyah Kasihan
2. Kepala SMA Negeri 1 Jetis
3. Kepala SMA Negeri 1 Bantul
4. Kepala SMA Negeri 1 Kasihan
5. Kepala SMA Negeri 2 Banguntapan
6. Kepala SMA Negeri 1 Banguntapan
7. Kepala SMA Muhammadiyah Pleret
8. Kepala SMA Negeri 1 Pleret
9. Kepala SMA Negeri 1 Piyungan
10. Kepala SMA Muhammadiyah Sewon
11. Kepala SMA Negeri 2 Bantul
12. Kepala SMA Negeri 3 Bantul
13. Kepala SMA Ull
14. Kepala SMA Muhammadiyah 1 Bantul
15. Kepala SMA Negeri 1 Sewon

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 09.21/UN.34.16/PP/2019, tanggal 26 September 2019 perihal Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin kepada:

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Prodi/Jurusan : PKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL
Lokasi : SMA Muhammadiyah Kasihan, SMA Negeri 1 Jetis, SMA Negeri 1 Bantul, SMA Negeri 1 Kasihan, SMA Negeri 2 Banguntapan, SMA Negeri 1 Banguntapan, SMA Muhammadiyah Pleret, SMA Negeri 1 Pleret, SMA Negeri 1 Piyungan, SMA Muhammadiyah Sewon, SMA Negeri 2 Bantul, SMA Negeri 3 Bantul, SMA Ull, SMA Muhammadiyah 1 Bantul, SMA Negeri 1 Sewon,
Waktu : 07 Oktober 2019 s.d 28 Oktober 2019

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Saudara untuk membantu pelaksanaan penelitian dimaksud.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami menyampaikan terimakasih.

a.n Kepala
Kepala Bidang Perencanaan dan
Pengembangan Mutu Pendidikan

Didik Wardaya, S.E., M.Pd.,MM
NIP 19660530 198602 1 002

Tembusan Yth :

1. Kepala Bidang Pendidikan Menengah

Catatan:
Hasil print out dan bukti rekomendasi ini
sudah berlaku tanpa Cap



*Scan kode untuk cek validnya surat ini.

Lampiran 3. Instrumen Penelitian Tingkat Keyakinan Diri

SKALA EFIKASI DIRI

Keyakinan Diri Pelatih terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga

A. Petunjuk Pengisian

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

B. Pernyataan Skala Efikasi Diri

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

	program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, maka saya tidak memulainya.					
5	Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga tapi saya kelola sampai selesai.					
	Item Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
6	Saya kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan Eskul olahraga untuk berhasil dengan baik.					
7	Jika saya telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul olahraga yang lebih baik, saya akan melakukannya.					
8	Jika saya memulai untuk pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, saya harus segera bahwa ide itu ada jalur yang benar, jika tidak saya berhenti.					
9	Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul olahraga membuat saya kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.					
10	Jika saya membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, saya akan berusaha lebih keras lagi.					
11	Saya tidak mulai belajar suatu hal baru untuk mengembangkan program latihan Eskul olahraga jika saya pikir itu terlalu sulit.					
12	Saya meragukan kemampuan diri saya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga hingga berhasil.					

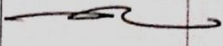
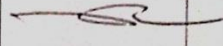
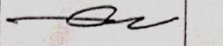

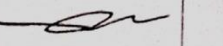
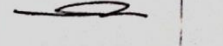
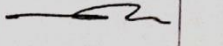
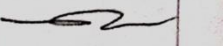
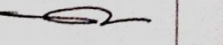
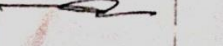
Terima Kasih

Bapak dan Ibu telah mengisi Skala ini dengan Jujur.

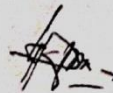
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

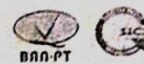
Nama Mahasiswa : Haedar Ahmad Arrozi
 NIM : 15601244014
 Program Studi : PJER
 Pembimbing : Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	10 Juli 2019	Tata tulis, perumusan masalah, dan daftar Pustaka	
2	23 Agustus 2019	Bab 2 Kumpulan	
3	4 September 2019	Uraian uji penelitian Ambil data	
4	14 Januari 2020	Bab IV prosedur	
5	28 Januari 2020	Bab V prosedur	
6	28 Januari 2020	Catatan Pustaka	
7	28 Januari 2020	Cerpeni Cerpen	
8	28 Januari 2020	Intisari jurnal	
9	28 Januari 2020	Tata tulis isian pelan	
10	6 Februari 2020	Ace uji	

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 5. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Banguntapan



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 BANGUNTAPAN**

Alamat : Ngentak, Baturetno, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta
Telepon / Faksimili (0274) 373824
Laman : www.sma1banguntapan.sch.id Emai : info@sma1banguntapan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 496 / 421

Dengan ini yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Ir. H. Joko Kustanta, M.Pd
NIP : 19660913 199103 1 004
Pangkat / Golongan : Pembina / VI a
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Prodi/Jurusan : PJKR
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : " Kompetensi Dan Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kabupaten Bantul "

telah diterima sebagai peneliti dan telah melaksanakan penelitiannya di SMA Negeri 1 Banguntapan pada tanggal 07 s.d 18 Oktober 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banguntapan, 21 Oktober 2019
Kepala Sekolah

Dri Giharto, S.Pd
NIP.196709051989031011

Lampiran 6. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Jetis



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 JETIS

Imogiri Barat Km.11 Kertan Sumberagung Jetis Bantul Yogyakarta 55781 TEL.P.0274-2810161
Email: jcsabnyo@gmail.com

Bantul, 22 Oktober 2019

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422 / 1752

Menindaklanjuti surat dari Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta nomor : 070 / 10100 tertanggal 07 Oktober 2019 perihal tentang Pengantar Penelitian. Dengan ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Jetis Bantul :

Nama : Dra. YATI UTAMI PURWANINGSIH, M.Pd.
NIP. : 196506151988032020
Pangkat / Gol : Pembina Tk. I / IV / b
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMA Negeri 1 Jetis

menerangkan bahwa :

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM/ No. KTP : 15601244014
Prodi / Jurusan : PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Keterangan : Telah selesai melaksanakan Penelitian
Lokasi : SMA N 1 Jetis

Dengan Judul : "KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP
KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL "
Waktu : 07 Oktober 2019 s/d 28 Oktober 2019

Dengan Guru Pembimbing :
Nama : Much. Kasmadi, S.Pd.
NIP. : 196901092007011009
Pangkat/Gol : Penata / III / c
Jabatan : Guru Muda

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, kepada yang berkepentingan harap menjadikan periksa.



Dra. YATI UTAMI PURWANINGSIH, M.Pd.
196506151988032020

Lampiran 7. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Kasihan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 KASIHAN
Jl. Bugisan Selatan Yogyakarta ☎ (0274) 376067 Pos Kasihan 55181
<http://www.sma-tirtonirmolo.sch.id> e-mail : sman1kasihan@yahoo.com

SURAT KETERANGAN Nomor : 070/ 1212

Kepala SMA Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Prodi/ Jurusan : PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Kasihan :

Pelaksanaan : 07 Oktober 2019 s.d. 28 Oktober 2019
Judul Penelitian : “ KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRIPELATIH
TERHADAP KEBERHASILANPENGELOLAAN
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN
BANTUL ”

Demikian surat keterangan ini dibuat semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 11 November 2019
Kepala Sekolah



SARWONO, M.Pd
NIP. 196505021986011001

Lampiran 8. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Pleret



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL
SMA NEGERI 1 PLERET
Kedaton, Pleret, Pleret, Bantul, Yogyakarta E-255791, Telepon : (0274) 4169124 Fax. (0274) 4169125
Website : <http://sman1pleret.sch.id> E-mail : sma_huma@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/764

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. IMAM NURROHMAT**
NIP : **19610823 198703 1 007**
Pangkat/Gol : **Pembina, IV/a**
Jabatan : **Kepala Sekolah**
Unit Kerja : **SMA Negeri 1 Pleret Bantul**

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **Haidar Ahmad Arrozi**
NIM : **15601244014**
Prodi/Jurusan : **PJKR**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**
Universitas : **Universitas Negeri Yogyakarta**
Judul : **Kompetensi Dan Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kabupaten Bantul**
Waktu : **07 Oktober 2019 s.d 28 Oktober 2019**

Benar-banar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Pleret. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Dikeluarkan di Bantul
Pada tanggal : 16 Oktober 2019

Kepala Sekolah,



Drs. IMAM NURROHMAT
NIP. **19610823 198703 1 007**

Lampiran 9. Surat Keterangan SMA Negeri 1 Sewon



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

SMA NEGERI 1 SEWON

Jl. Parangtritis Km 5 Sewon Bantul Yogyakarta , Telp/ Fax (0274) 374459
Laman : www.snan1sewon.sch.id E-mail : snan1sewon@gmail.com Kode Pos 55187

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 524 / 2019

Kepala SMA Negeri 1 Sewon Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Program Studi : PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Jogjakarta


Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul , pada tanggal 07 Oktober s.d 28 Oktober 2019

Dengan judul:

“KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAH RAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL”

Demikian keterangan penelitian ini di buat agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Sewon, 25 Oktober 2019

Kepala,

SUMARNO, S.Pd.,M.Pd
NIP 19690314 199412 1 002

Lampiran 10. Surat Keterangan SMA Negeri 2 Banguntapan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN

Alamat : Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul ☒ 55194 ☎ 4537322
Website : <http://www.sma2banguntapan.sch.id> email: sman2banguntapan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/ 579.a

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

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program Studi : PJKR

Benar-benar Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul untuk melengkapi tugas kuliah dengan judul “ **Kompetensi dan Keyakinan Diri Pelatih Terhadap Keberhasilan Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga SMA Se-Kabupaten Bantul** “ Mulai tanggal 7 Oktober 2019.s.d 28 Oktober 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Bantul, 16 Oktober 2019
Kepala Sekolah,

TRI CAHARTO, S.Pd
NIP. 19670905 198903 1 011

Lampiran 11. Surat Keterangan SMA Negeri 2 Bantul



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 2 BANTUL**

Jalan R.A. Kartini, Trirenggo, Bantul. Telepon (0274) 367309 Faksimile (0274) 367309
Laman: www.sman2bantul.sch.id Email: smadaba12@yahoo.co.id Kode Pos 55714

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/00944

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

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Prodi/Jurusan : PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Bantul pada tanggal 07 Oktober 2019 sampai dengan 28 Oktober 2019, dengan judul :

“KOMPETENSI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL”

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 22 Oktober 2019

Kepala Sekolah

Drs. KABU MULYANA, M.Pd.
NIP. 19610114 198803 1 005

Lampiran 12. Surat Keterangan SMA Negeri 3 Bantul



PEMERINTAH DAERAH D'AERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 3 BANTUL

Gaten Tlirenggo Bantul Kode Pos 55714 Telepon 08112648002
Fax(0274) 4537818 Website: sman3bantul.sch.id
E-mail: smanegeritigabantul@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

NO : 070 / 00807

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : SUWARSONO, S.Pd, M.Sc, MA.
NIP : 19670415 199101 1 003
Pangkat /Gol : Pembina Utama Muda / IV.C
Jabatan : KEPALA SMA N 3 BANTUL

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Haidar Ahmad Arrozi
NIM : 15601244014
Program Studi : PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
PerguruanTinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 3 Bantul dari tanggal 07 Oktober 2019 s.d 28 Oktober, untuk Keperluan Menyusun Tugas Akhir dengan judul :

“ KOMPETISI DAN KEYAKINAN DIRI PELATIH TERHADAP KEBERHASILAN PENGELOLAAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA SE-KABUPATEN BANTUL ”

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan Sebagaimana mestinya

Bantul, 31 Oktober 2019



Kepala Sekolah
SMA Negeri 3 BANTUL

SUWARSONO, S.Pd, M.Sc, MA.
NIP 19670415 199101 1 003

Lampiran 13. Data Hasil Penelitian Keyakinan

Responden	Keyakinan Diri												Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	4	4	2	4	2	5	4	1	5	2	1	2	36
2	4	4	4	3	5	2	4	4	2	3	2	2	39
3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	3	2	2	39
5	4	5	4	3	5	2	4	4	2	3	2	2	40
6	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	40
7	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
8	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
9	5	4	4	3	5	2	5	5	2	3	4	2	44
10	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
11	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
12	4	3	2	4	4	2	4	4	2	4	3	3	39
13	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
14	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	36
15	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
16	5	4	4	3	5	2	4	4	2	3	2	2	40
17	4	5	4	3	4	5	4	5	2	3	2	2	43
18	2	5	4	1	5	2	4	4	2	3	2	2	36
19	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	2	2	36
20	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
21	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
22	4	4	2	5	4	1	5	4	2	3	2	2	38
23	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38
24	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	37
25	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	38

Rsp	Motivasi				Jmh	Pengembangan Program Latihan				Jmh	Strategi Bermain				Jmh
	1	2	9	10		3	4	8	12		5	6	7	11	
1	4	4	5	2	15	2	4	1	2	9	2	5	4	1	12
2	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	5	2	4	2	13
3	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
4	4	4	2	3	13	4	3	5	2	14	4	2	4	2	12
5	4	5	2	3	14	4	3	4	2	13	5	2	4	2	13
6	4	4	2	4	14	3	3	4	2	12	4	3	4	3	14
7	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
8	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
9	5	4	2	3	14	4	3	5	2	14	5	2	5	4	16
10	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
11	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
12	4	3	2	4	13	2	4	4	3	13	4	2	4	3	13
13	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
14	4	4	2	4	14	2	4	4	2	12	2	2	4	2	10
15	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
16	5	4	2	3	14	4	3	4	2	13	5	2	4	2	13
17	4	5	2	3	14	4	3	5	2	14	4	5	4	2	15
18	2	5	2	3	12	4	1	4	2	11	5	2	4	2	13
19	3	4	2	3	12	3	4	3	2	12	4	2	4	2	12
20	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
21	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
22	4	4	2	3	13	2	5	4	2	13	4	1	5	2	12
23	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12
24	3	4	2	3	12	4	3	3	2	12	4	3	4	2	13
25	4	4	2	3	13	4	3	4	2	13	4	2	4	2	12

Lampiran 14. Statistik Data Penelitian Keyakinan

Frequencies

		Statistics			
		Keyakinan Diri Pelatih	Motivasi	Pengembangan Program Latihan	Strategi Bermain
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0
Mean		38,4400	13,2000	12,7200	12,5200
Median		38,0000	13,0000	13,0000	12,0000
Mode		38,00	13,00	13,00	12,00
Std. Deviation		1,91659	,80711	1,02144	1,15902
Minimum		36,00	12,00	9,00	10,00
Maximum		44,00	15,00	14,00	16,00
Sum		961,00	330,00	318,00	313,00

Frequency Table

		Keyakinan Diri Pelatih			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36,00	4	16,0	16,0	16,0
	37,00	1	4,0	4,0	20,0
	38,00	12	48,0	48,0	68,0
	39,00	3	12,0	12,0	80,0
	40,00	3	12,0	12,0	92,0
	43,00	1	4,0	4,0	96,0
	44,00	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Motivasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,00	3	12,0	12,0	12,0
13,00	15	60,0	60,0	72,0
Valid 14,00	6	24,0	24,0	96,0
15,00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Pengembangan Program Latihan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	1	4,0	4,0	4,0
11,00	1	4,0	4,0	8,0
Valid 12,00	4	16,0	16,0	24,0
13,00	16	64,0	64,0	88,0
14,00	3	12,0	12,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Strategi Bermain

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	4,0	4,0	4,0
12,00	15	60,0	60,0	64,0
13,00	6	24,0	24,0	88,0
Valid 14,00	1	4,0	4,0	92,0
15,00	1	4,0	4,0	96,0
16,00	1	4,0	4,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 15. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	18	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	18	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,751
		N of Items	16 ^a
	Part 2	Value	,772
		N of Items	16 ^b
Correlation Between Forms		Total N of Items	32
			,843

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	94,2222	221,948	,494	,929	Valid
VAR00002	94,2778	213,742	,654	,927	Valid
VAR00003	94,3889	222,722	,503	,929	Valid
VAR00004	94,6667	224,353	,477	,930	Valid
VAR00005	93,8333	218,618	,714	,927	Valid
VAR00006	94,2222	215,477	,789	,925	Valid
VAR00007	94,4444	219,438	,483	,929	Valid
VAR00008	94,0000	216,824	,687	,926	Valid
VAR00009	94,1667	224,971	,441	,930	Valid
VAR00010	94,2222	221,948	,494	,929	Valid
VAR00011	94,0000	217,412	,661	,927	Valid
VAR00012	93,9444	223,350	,497	,930	Valid

$$Df = N - 2$$

$$16 = 18 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,400$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,400,

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA 2 Banguntapan sedang mengisi angket.



Gambar 6. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA 1 Jetis sedang mengisi angket.



Gambar 7. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA 1 Sewon sedang mengisi angket.



Gambar 8. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA 2 Banguntapan sedang mengisi angket.



Gambar 9. Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMA 2 Bantul sedang mengisi angket.



Gambar 10. Pelatih Ekstrakurikuler SMA 1 Pleret sedang mengisi angket.