

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAAHRAGA SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL

SELF-EFFICACY OF SPORTS EXTRACURRICULAR TRAINERS STATE HIGH SCHOOL THROUGHOUT BANTUL REGENCY

Oleh : Reza Subakti Aji, POR, fik uny
rezasubakti88@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar persentase keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang berjumlah 12 butir pernyataan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,897. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 40 orang dari 8 sekolah, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00%, “rendah” sebesar 22,50%, “cukup” sebesar 32,50%, “tinggi” sebesar 32,50%, dan “sangat tinggi” sebesar 7,50%.

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

Abstract

This study aims to find out how much the percentage of self-efficacy in sports extracurricular trainers in State High Schools throughout Bantul Regency. This research is a descriptive research. The method used is survey. Data collection techniques using questionnaires which amount to 12 items valid statements with reliability values of 0.897. The sample in this study were sports extracurricular trainers in State High Schools throughout Bantul Regency, amounting to 40 people from 8 schools, which were taken using purposive sampling technique. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis which is presented in the form of a percentage. The results of the research on the self-efficacy of sports extracurricular trainers in State High Schools throughout Bantul Regency were in the "very low" category of 5.00%, "low" at 22.50%, "enough" at 32.50%, "high" by 32, 50%, and "very high" at 7.50%.

Keywords: self-efficacy, sports extracurricular trainers, state high schools throughout Bantul Regency

PENDAHULUAN

Salah satu komponen untuk mewujudkan olahraga prestasi berupa pembinaan bibit olahragawan yang terselenggara melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah. Usia anak sekolah merupakan saat yang sangat tepat untuk perkembangannya aspek fisik artinya jika dibina dengan baik bisa menjadi bibit olahragawan. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan beberapa negara Eropa Barat, bahkan sekarang di negara-negara Asia seperti China banyak para olahragawan yang sukses berasal dari pembinaan olahraga yang diselenggarakan di sekolah-sekolah melalui

kegiatan ekstrakurikuler yang telah tersistem dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler selain dapat meningkatkan prestasi akademik juga kegiatan olahraga tersebut dapat mengarah pada pencapaian olahraga prestasi yang diharapkan (Bullón, Bueno, & Saz, 2017: 366).

Di Indonesia kegiatan ekstrakurikuler yang dalam kurikulum 2013 di sebut dengan istilah “Pengembangan Diri” juga diterapkan di sekolah-sekolah. Kegiatan ini untuk mewedahi minat dan potensi non akademik siswa. Sekolah biasanya mengadakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih

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

Agar kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat benar-benar dirasakan manfaatnya, sekolah diharapkan mampu mengadakan program dengan berorientasi pada prestasi olahraga yang akan diraih. Anshel (1990: 47) menegaskan bahwa untuk membina prestasi olahraga tidak bisa dilepaskan dari tiga unsur utama, yang saling berinteraksi satu sama lainnya. Unsur-unsur tersebut, yaitu lingkungan, atlet dan pelatih. Lingkungan dalam konteks ekstrakurikuler olahraga di sekolah adalah dukungan penuh dari pengambil kebijakan di sekolah yaitu kepala sekolah. Adapun atlet dalam konteks ini, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga hendaknya benar-benar disiapkan untuk mengikuti berbagai kompetisi olahraga yang biasa digelar setiap tahun. Oleh karenanya, bagi ekstrakurikuler olahraga diperlukan seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar siswa yang memenuhi persyaratan. Misalnya saja, untuk ekstrakurikuler bolabasket, seharusnya pelatih ekstrakurikuler hanya menerima siswa yang secara fisik sangat mendukung. Hal tersebut diperlukan pemain yang akan dilatih benar-benar mampu

mempersiapkan penampilan terbaiknya. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga benar-benar memiliki kompetensi yang baik.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah banyak mengalami berbagai keterbatasan, namun jika ditangani oleh pelatih yang kompeten keterbatasan tersebut bisa di atasi. Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Durand & Salmela (2002) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Barić (2007: 183) menyatakan bahwa pelatih merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi perkembangan dan kemajuan atlet. Kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet (Horton, Baker, & Deakin, 2005: 301). Giges, Petipas, & Vernacchia (2002: 432) mengemukakan bahwa perhatian harus banyak dicurahkan pada persiapan dan kinerja pelatih sebagaimana yang telah diberikan kepada atlet, semakin banyak penelitian mengungkapkan bahwa para pelatih memang memiliki otoritas yang tinggi.

Dengan demikian kompetensi pelatih merupakan keniscayaan untuk diketahui dan terus dikembangkan. Kajian tentang kompetensi pelatih ekstrakurikuler olahraga menjadi sesuatu yang perlu dilakukan, karena hingga saat ini sepengetahuan penulis belum ada kajian tentang kompetensi pelatih tersebut. Di sisi lain hasil penelitian di Canada yang dilakukan secara nasional menunjukkan bahwa secara umum (60%) kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditangani oleh guru yang tidak punya

latar belakang pendidikan melatih (Martin, Rocchi, & Kendellen, 2017). Begitu juga analisis data dokumentasi peserta kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Pasca UNY dan LPPM tahun 2016 dan 2017 di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman hampir 90% guru-guru SMP yang menjadi pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah tidak memiliki latar belakang pendidikan kepelatihan. Padahal menurut Cushion, Armour, & Jones (2006: 84) efektivitas pembinaan olahraga tidak bergantung pada penerapan proses sekuensial secara cepat, namun pada kualitas interaksi antara pelatih, atlet dan konteksnya. Dalam istilah yang paling sederhana, proses pembinaan melibatkan usaha pelatih, dengan berbagai cara, untuk secara positif memengaruhi pembelajaran dan pengembangan atlet mereka (Chusion & Kitchen, 2011: 42). Dengan demikian kompetensi pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

Selain kompetensi pelatih juga keyakinan diri (*self efficacy*) penting juga diketahui. Mengingat ada keterkaitan antara kompetensi dengan keyakinan diri. Seorang pelatih yang memiliki kompetensi diasumsikan akan memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk berhasil mengelola ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Menurut model efektivitas pembinaan yang dikembangkan oleh Horn (2002: 311), menjelaskan bahwa mengapa keyakinan pelatih (misalnya, efikasi pembinaan) terkait dengan persepsi dan kinerja diri atlet, karena keyakinan diri ini berpengaruh terhadap perilaku dan kompetensi pelatih. Tapi, pengaruh perilaku pelatih terhadap persepsi diri, motivasi, dan penampilan atlet sebagian dimediasi oleh evaluasi atlet terhadap perilaku dan kompetensi pelatih mereka. Hingga kini di

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

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Waktu dan Tempat Penelitian

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

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 118). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu (1) SMA Negeri di Kabupaten Bantul, (2) ada ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (3) ada pelatih ekstrakurikuler olahraga di sekolah, (4) pelatih bersedia menjadi sampel. Sampel

dalam penelitian ini berjumlah 40 pelatih dari 8 sekolah.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Model pengukuran untuk CCS mengemukakan bahwa empat variabel laten yang terdiri dari 12 item. Terminologi kompetensi dan keakuratan umumnya tidak disertakan bersamaan dengan dimensi kompetensi pembinaan. Motivasi didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih yang mempengaruhi *mood* psikologis dan keterampilan atlet. Strategi permainan didefinisikan sebagai evaluasi atlet tentang kemampuan pelatih selama memimpin kompetisi. Teknik didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan instruksional dan diagnostik pelatih kepala mereka. Pengembangan karakter didefinisikan sebagai evaluasi atlet terhadap kemampuan pelatih untuk mempengaruhi perkembangan pribadi dan sikap positif terhadap olahraga bagi si atlet tersebut.

Pengujian validitas empiris dilakukan dengan cara instrumen diuji cobakan pada pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP dan SMA se-Yogyakarta, yang berjumlah 33 pelatih. Hasil uji validitas menunjukkan semua butir valid dan reliabilitas sebesar 0,897. Kisi-kisi instrumen disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Keyakinan Pelatih

Variabel	Faktor	Butir	
		+	-
Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul	Motivasi	1, 2	3
	Strategi permainan	5	4, 6
	Teknik	7, 8	9
	Pengembangan karakter	10	11, 12
Jumlah		12	

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

1. Peneliti mencari data guru SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.
2. Peneliti menentukan jumlah SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian.
3. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : standar deviasi

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, dengan rumus (Sudijono, 2009: 40):

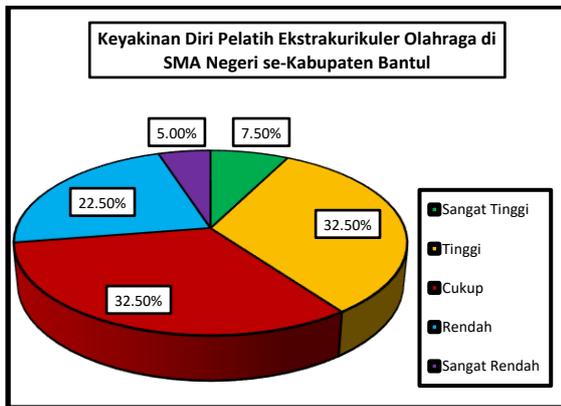
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

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

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



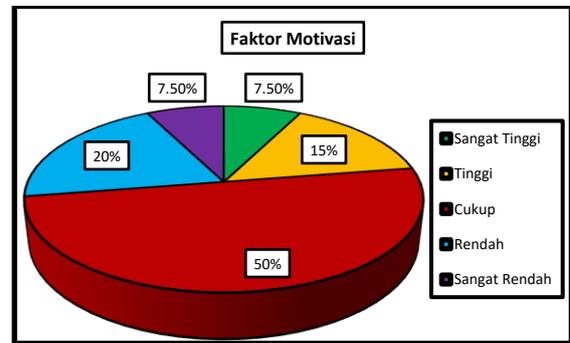
Gambar 1. Diagram Lingkaran Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00% (2 orang), “rendah” sebesar 22,50% (9 orang), “cukup” sebesar 32,50% (13 orang), “tinggi” sebesar 32,50% (13 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7,50% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,10, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dalam kategori “cukup”.

a. Faktor Motivasi

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

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor motivasi disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Motivasi

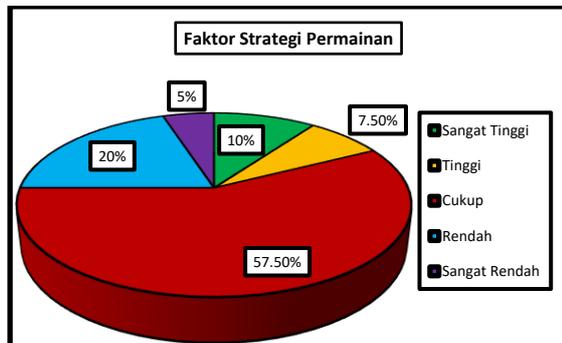
Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor motivasi berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,50% (3 orang), “rendah” sebesar 20,00% (8 orang), “cukup” sebesar 50,00% (20 orang), “tinggi” sebesar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

b. Faktor Strategi Permainan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berdasarkan faktor strategi permainan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,25, nilai tengah (*median*) 11,00, nilai yang sering

muncul (*mode*) 11,00, *standar deviasi* (SD) 1,71.

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor strategi permainan disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



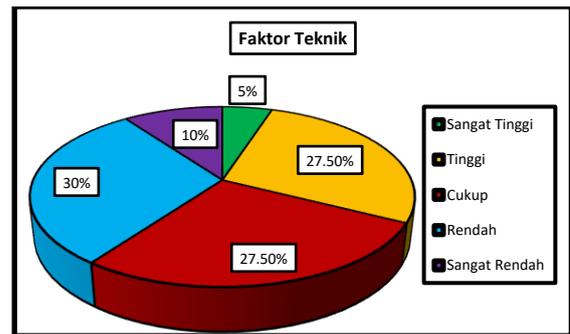
Gambar 3. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Strategi Permainan

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

c. Faktor Teknik

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

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor teknik disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



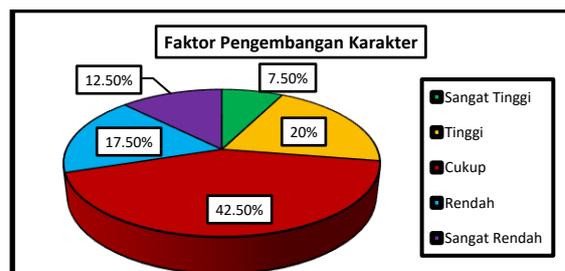
Gambar 4. Diagram Lingkaran Berdasarkan Faktor Teknik

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

d. Faktor Pengembangan Karakter

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

Keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul dapat berdasarkan faktor pengembangan karakter disajikan pada gambar 5 berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran Faktor Pengembangan Karakter

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

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul masuk dalam kategori “cukup”. Secara rinci, kategori paling cukup dan tinggi yaitu sebanyak 13 orang atau 32,50%, selanjutnya pada kategori rendah sebanyak 9 orang atau sebesar 22,50%. Hal tersebut menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul sangat bervariasi. Berdasarkan hasil analisis data tiap faktor keyakinan diri, paling tinggi yaitu pada faktor teknik dan pengembangan karakter. Pada faktor teknik kategori tinggi sebesar 27,50% dan pada faktor pengembangan karakter kategori tinggi sebesar 20%.

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

1. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi dalam membuat rencana pengelolaan program Eskul olahraga, dan yakin akan berhasil melaksanakan program tersebut.
2. Jika pelatih gagal dalam melaksanakan program Eskul olahraga, pelatih

mempunyai keyakinan yang tinggi terus berusaha sampai berhasil.

3. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi jika menginginkan program latihan eskul olahraga lebih baik dan itu akan tercapai.
4. Jika pelatih memiliki ide baru untuk mencoba program latihan Eskul olahraga dan diperkirakan akan berhasil baik tapi itu rumit, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk memulainya.
5. Banyak masalah tidak menyenangkan untuk sukses dalam mengelola program latihan Eskul olahraga, dan pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk mengelola sampai selesai.
6. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi, sekalipun mesera kesulitan memecahkan masalah dalam pengelolaan program latihan Eskul Olahraga untuk berhasil baik.
7. Jika pelatih telah membuat keputusan untuk melakukan pengelolaan program latihan Eskul Olahraga yang lebih baik, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan melakukannya sampai berhasil.
8. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi untuk memulai pengelolaan program latihan Eskul olahraga dengan ide baru, pelatih segera memastikan bahwa ide itu adalah jalur yang benar, jika tidak maka akan berhenti.
9. Ketika ada masalah tak terduga dalam pengelolaan Program latihan Eskul Olahraga, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi tidak akan kehilangan kontrol dan keseimbangan diri.
10. Jika pelatih membuat kegagalan dalam mengelola program Eskul olahraga, pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan berusaha lebih keras lagi.
11. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi akan belajar suatu hal baru untuk

mengembangkan program latihan Eskul olahraga meskipun dipikir itu terlalu sulit.

12. Pelatih mempunyai keyakinan yang tinggi atas kemampuan dirinya sendiri untuk mengelola program latihan Eskul olahraga berhasil.

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002: 37). Lauster (2003) menyatakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Peran pelatih dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya memiliki adalah sangat strategis. Duran & Salmela (2002: 155) menegaskan bahwa secara luas dipercaya pelatih memiliki peran penting dalam kehidupan para atlet dan dapat mempengaruhi kinerja, perilaku, dan kesejahteraan psikologis atlet. Barić (2007) menyatakan bahwa pelatih merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi

perkembangan dan kemajuan atlet. Kemampuan pelatih untuk menciptakan lingkungan yang menerapkan pembelajaran optimal pada atlet dan kemajuan telah menjadi salah satu faktor kunci pengembangan atlet (Horton, Baker, & Deakin, 2005: 301).

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

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,00%, “rendah” sebesar 22,50%, “cukup” sebesar 32,50%, “tinggi” sebesar 32,50%, dan “sangat tinggi” sebesar 7,50%.

Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. (1990). *Sport psychology. from theory to practice*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baric, R. (2007). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, Volume 41, pp. 2:181-194.
- Bullón, F.N, Bueno, M.J.S, & Saz. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, Volume 20, Issue 4, Pages 365-378.
- Cushion, Armour, & Jones. (2006). Locating the coaching process in practice: Models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1):83-99.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Giges, B., Petitpas, A.J., & Vernacchia, R.A. (2002). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18, 430-444.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sports domain. *Advances in sport Psychology*, pp 309-354.
- Horton, S, Baker, J, & Deakin, J. (2005). Experts in action: A systematic observation of 5 national team coaches. *International journal of sport psychology*, Volume 36(4):299-319.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian* (Terjemahan: D.H. Gulo). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Martin, Rocchi, M, & Kendellen, K. (2017). A comparative analysis of physical education and non-physical education teachers who coach high school sport teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, <https://doi.org/10.1177/1747954117727629>.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.