

TINGKAT KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SE-KOTA YOGYAKARTA

THE SELF-CONFIDENCE LEVEL OF JUNIOR HIGH SCHOOL EXTRACURRICULAR TRAINERS THROUGHOUT YOGYAKARTA CITY

Oleh: Novita Kusumadewi, PJKR, FIK, UNY
novita.kusumadewi2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama se-Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan instrumen berupa angket. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama se-Kota Yogyakarta yang berjumlah 30 orang dari 9 sekolah, yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama se-Kota Yogyakarta berada pada kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 33%, kategori sedang sebesar 27%, kategori rendah sebesar 33%, kategori sangat rendah sebesar 0%.

Kata kunci : *keyakinan diri, pelatih ekstrakurikuler, SMP se-Kota Yogyakarta*

Abstract

This study aims to find out how much the self-confidence level of junior high school extracurricular trainers throughout Yogyakarta city. This study is a descriptive research. The method used is a survey method with data collection techniques using instruments in the form of questionnaires. The sample in this study were sports extracurricular trainers in Junior High Schools throughout Yogyakarta City, totaling 30 people from 9 schools taken using simple random sampling technique. The data analysis technique uses cumulative descriptive which is expressed in the form of a percentage.

The results showed the self-confidence level of junior high school extracurricular trainers in Yogyakarta city was in the very high category of 7%, a high category of 33%, a moderate category of 27%, a low category of 33%, a very low category of 0%.

Keywords: self-confidence, extracurricular trainer, junior high school throughout Yogyakarta city

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan suatu hal yang menyatukan bangsa, dimana dengan olahraga antar negara bisa memberikan suatu persahabatan yang baik antar negara, baik dari sportifitas dengan penuh rasa solidaritas, misalnya dalam negara Indonesia olahraga yang tergolong terkenal yaitu: Sepak bola, bulutangkis, futsal, tenis meja, taekwondo dan bola voli.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan

yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan olahraga nasional adalah mewujudkan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Tersirat dalam batasan sebagaimana tersebut di atas, jelas bahwa sistem pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak berdiri sendiri tapi saling terkait antara satu komponen dengan komponen lainnya. Salah satu komponen untuk mewujudkan olahraga prestasi berupa pembinaan bibit olahragawan yang terselenggara melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah dasar. Prestasi anak dapat tercapai secara maksimal, namun memerlukan berbagai faktor yang mendukung.

Suharno (1986:8-9), berpendapat bahwa faktor-faktor pendukung prestasi maksimum adalah endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri atas kesehatan fisik dan mental yang baik, penguasaan teknik yang sempurna, masalah-masalah taktik yang benar, aspek kejiwaan, dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor-faktor eksogen meliputi pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah. Dari beberapa faktor diatas, kunci utama untuk membantu atlet meraih prestasi adalah pelatih yang berkompeten di bidangnya. Usia anak sekolah merupakan saat yang sangat tepat untuk perkembangannya aspek fisik artinya jika dibina dengan baik bisa menjadi bibit olahragawan.

Di Indonesia kegiatan ekstrakurikuler yang dalam kurikulum 2013 SMP 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 eskul yang berorientasi pada olahraga. Biasanya kegiatan eskul olahraga tersebut dilakukan setiap pekan dan berada di bawah koordinasi bidang kesiswaan. Sayangnya belum banyak sekolah yang benar-benar memanfaatkan program eskul 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 eskul 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) 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 eskul olahraga hendaknya benar-benar disiapkan untuk mengikuti berbagai kompetisi olahraga yang biasa digelar setiap tahun. Oleh karenanya, ekstrakurikuler olahraga diperlukan seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar siswa yang memenuhi persyaratan. Misalnya saja, untuk eskul basket, seharusnya pelatih ekstrakurikuler hanya menerima siswa yang secara fisik sangat mendukung. Hal tersebut diperlukan pemain yang akan dilatih benar-benar mampu mempersembahkan penampilan terbaiknya.

Selain pembinaan yang sudah dilakukan, atlet dan pelatih juga harus memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan harus mempunyai dasar melatih / lisensi melatih. Hal ini sangat penting karena apabila pembinaan sudah berjalan dan 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 (2002:309–354), 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 pelatih mereka. Tingkat keyakinan diri merupakan prediktor keberhasilan dalam setiap kompetisi. Pelatih bisa melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik tentu didasari oleh keyakinan akan kemampuan yang ada dalam dirinya. Pelatih yang memiliki keyakinan diri akan konsisten dalam melatih. Hal ini merupakan adanya konsistensi dalam aspek emosionalnya. Zinnser, et al., (2001) menjelaskan bahwa penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan performa olahraga. Pendapat tersebut sangat beralasan karena untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tidak sedikit tantangan dan hambatan yang

datang silih berganti. Maka untuk mengatasi masalah tersebut yaitu kepercayaan diri. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul. Tapi sayangnya di daerah Kota Yogyakarta pelatih ekstrakurikuler di tingkat Sekolah Menengah Pertama rata-rata pelatih tersebut belum mempunyai lisensi melatih dan berasal dari guru yang mengajar sekolah tersebut. Faktor kendalanya yaitu tidak mempunyai bekal melatih dan cara melatihnya monoton. Oleh sebab itu dilakukannya penelitian tentang tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kota Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan 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 dengan instrumen berupa kuisioner.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan berlangsung di Kota Yogyakarta, tepatnya di sekolah-sekolah SMP yang ada di Kota Yogyakarta. Waktu penelitian (pengambilan data) akan dilakukan selama 1 bulan, yaitu selama April 2019.

Target/Subjek Penelitian

Menurut Siyoto & Sidik (2015:64) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:115). Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga dan pembina ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta yang berjumlah 80 pelatih dari 32 sekolah.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:76). Sugiyono (2007:35) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik

yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *simple random sampling*.

Pengambilan sampel dilakukan secara diundi tiap wilayah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 pelatid dari 9 sekolah.

Data, Instrumen, Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner menurut Suharsimi Arikunto (2006:151) angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

Jawaban setiap instrumen yang menggunakan *scala likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Menurut Sugiyono (2007:93-95) *scala likert* digunakan mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. *Scala likert* mempunyai lima jawaban, yaitu: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015:43):

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

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N: *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya Individu)

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian dituangkan dalam presentase berdasarkan tingkat keyakinan baik secara menyeluruh ataupun setiap faktor menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah (Sudijono, 2012:175). Acuan klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkatan Kategori

No	Rumus Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi

3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Mean (rata-rata)

SD: Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa besar tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 12 butir, dan terbagi dalam 3 faktor, yaitu (1) faktor pengalaman keberhasilan (2) faktor persuasi verbal (3) Kondisi Psikologis. Hasil analisis data tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga se-Kota Yogyakarta dipaparkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil data penelitian tentang keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta secara rata-rata (mean)

sebesar 40,7, nilai tengah (median) sebesar 40, nilai yang sering muncul (modus) sebesar 40, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,78, nilai terkecil (minimum) sebesar 36 dan nilai terbesar (maksimum) sebesar 53. Deskripsi hasil penelitian tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 14 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ektrakurikuler Olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 46,37$	Sangat Tinggi	2	7%
$40,71 \leq X < 46,37$	Tinggi	10	33%
$38,81 \leq X < 40,71$	Sedang	8	27%
$35,03 \leq X < 38,81$	Rendah	10	33%
$X < 35,03$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat keyakinan diri pelatih

ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta dengan rata-rata 40,7. Berdasarkan lima kategori (Sudijono,2012), tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta pada 30 pelatih dengan kategori sangat tinggi sebanyak 2 pelatih atau sebesar 7%, kategori tinggi 10 pelatih atau sebesar 33%, kategori sedang 8 pelatih atau sebesar 27%, kategori rendah 10 pelatih atau sebesar 33%, kategori sangat rendah 0 pelatih atau 0%. Tabel 14 menunjukkan bahwa frekuensi Tingkat Keyakinan Diri Pelatih Ekstrakurikuler olahraga Sekolah Menengah Pertama se-Kota Yogyakarta paling banyak terdapat pada kategori tinggi dan rendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta masuk dalam kategori tinggi dan rendah. Hasil penelitian didapatkan tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta paling

besar pada kategori tinggi dan rendah yaitu sebesar 33% (10 Pelatih), artinya pelatih sudah ada yang yakin tentang keyakinan dirinya mulai dari perencanaan program, dasar melatih / lisensi melatih. Hal ini sangat penting karena apabila pembinaan sudah berjalan dan pelatih yang memiliki kompetensi diasumsikan akan memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk berhasil mengelola eskul olahraga di sekolah. Namun masih ada juga pelatih yang kurang yakin terhadap kemampuan melatihnya atau perencanaan program

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta dengan kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 33%, kategori sedang sebesar 27%, kategori rendah sebesar 33%, kategori sangat rendah sebesar 0%.

Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta
2. Agar melakukan penelitian tingkat keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Pertama Se-Kota Yogyakarta dengan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*

Praktek. Jakarta: Rineka Cipta

Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Horn TS. (2002) Coaching effectiveness in the sports domain. In: Horn TS, editor. *Advances in sport psychology*. 2nd ed. Human Kinetics; Champaign

Sugiyono. (2007). "*Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*". Bandung: Alfabeta

Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada