

KEYAKINAN DIRI PELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMP SE-KABUPATEN BANTUL

THE SELF-EFFICACY OF JUNIOR HIGH SCHOOL SPORT EXTRACURRICULAR TRAINERS THROUGHOUT BANTUL REGENCY

Oleh: Qhorik Himawan, PJKR, FIK, UNY

qhorik.himawan2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan diri pelatih dalam mengelola ekstrakurikuler olahraga SMP se-kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul. Sampel penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 49 pelatih. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul berada pada kategori; (a) sangat tinggi 2%, (b) tinggi 35%, (c) cukup 29%, (d) rendah 24% dan (e) sangat rendah 10%.

Kata kunci: *keyakinan diri, pelatih, ekstrakurikuler, SMP se-Kabupaten Bantul*

Abstract

Research objective is to find out how much the self-efficacy of junior high school sport extracurricular trainers throughout Bantul regency.

The reseach 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 reseach were sports extracurricular trainers in Junior High Schools throughout Bantul regency, totaling 49 people taken using purposive sampling technique. The data analysis technique uses cumulative descriptive which is expressed in the form of a percentage.

The results showed the self-efficacy level of junior high school sport extracurricular trainers in Bantul regency was in category; (a) very high 2%, (b) high 35%, (c) moderate 29%, (d) low 24% and (e) very low 10%.

Keyword: *self-efficacy, extracurricular trainer, junior high school throughout Bantul regency*

PENDAHULUAN

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. 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 mawadahi 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.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan beberapa bulan yang lalu saat melakukan PLT di SMK Muhammadiyah 2 Bantul, kegiatan ekstrakurikuler masih belum menjadi suatu hal yang prioritas. Artinya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut bisa dikatakan sebagai kegiatan yang sangat

kurang diperhatikan oleh pihak sekolah. Hal tersebut dibuktikan saat wawancara dengan siswa, bahwa banyak siswa yang menginginkan ekstrakurikuler yang lebih baik, yang bisa berjalan dengan rutin setiap minggunya. Mereka merasa minat dan bakatnya kurang bisa terwadahi dan kurang berkembang disini. Malah ada yang membandingkan dengan SMP yang dulu lebih baik ekstrakurikulernya.

Banyak sekolah yang belum 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 pembina 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. Semua komponen harus diperhatikan dan dipersiapkan untuk mengikuti berbagai kejuaraan. Mulai dari perhatian pihak sekolah, pemilihan pelatih, seleksi pemain serta pembuatan program ekstrakurikuler yang tepat. Dengan demikian diharapkan ekstrakurikuler akan berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan prestasi.

Oleh karenanya, bagi ekstrakurikuler olahraga diperlukan seleksi agar siswa yang terjaring benar-benar siswa yang memenuhi persyaratan. Misalnya saja, untuk ekstrakurikuler 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. Sedangkan pelatih dalam konteks ini, yaitu guru atau pelatih yang melatih ekstrakurikuler olahraga benar-benar harus memiliki keyakinan diri yang baik. Karena dalam hal ini seorang pelatih adalah seorang yang dijadikan panutan oleh para siswa yang dilatihnya. Maka dari itu seorang pelatih diharapkan mempunyai keyakinan diri yang baik untuk dapat melaksanakan program ekstrakurikuler yang ia tangani.

Namun dalam kesempatan saat observasi disekolah menengah saat melaksanakan PLT dan pengamatan penulis, seorang pelatih masih kurang dominan dalam melaksanakan program ekstrakurikuler. Pelatih masih kaku dan kurang yakin dengan apa yang ia berikan ke atletnya. Program latihan yang ia berikan juga terkesan itu-itu saja, monoton terkesan selalu drill dan kurang bervariasi.

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 peran yang sangat strategis.

Tugas pelatih bukan hanya membantu atlet untuk meraih prestasi, akan tetapi lebih jauh dari itu, pelatih juga harus menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung didalam olahraga. Artinya bukan hanya juara yang dikejar oleh pelatih akan tetapi perilaku sosial atlet juga harus dapat perhatian, karena atlet adalah model bagi masyarakat. Apalagi bagi anak-

anak seorang pemain yang juara suka dijadikan sebagai idola hidupnya. Sudah terbayang apabila ada seorang atlet yang memiliki perilaku buruk, maka secara tidak langsung akan diikuti oleh penggemar-penggemarnya. Jauh dari itu seorang pelatih harus mampu menjadi guru sebagai pendidik, bapak, bahkan sebagai teman sejati. Sebagai guru pelatih akan disegani dan dihormati, sebagai bapak dia akan dicintai oleh atletnya, dan sebagai teman hanya dia yang akan dipercaya apabila atlet memiliki masalah yang bersifat pribadi. Begitu kompleks dan rumitnya peran dan tugas sebagai seorang pelatih.

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 pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara asal-asalan. Pembinaan olahraga harus dilakukan secara sistematis dan terencana serta memerlukan usaha dari pelatih untuk mempengaruhi pembelajaran dan pengembangan atlet secara positif. Dengan demikian keyakinan diri pelatih memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam pembinaan olahraga pada umumnya dan ekstrakurikuler olahraga khususnya.

Dalam hal ini keyakinan diri (self efficacy) pelatih penting diketahui, untuk dapat menunjang keberhasilan ekstrakurikuler yang dilatihnya. Seorang pelatih yang memiliki keyakinan diri yang tinggi diasumsikan dapat berhasil mengelola ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Dengan keyakinan diri itu seorang pelatih dapat dengan mudah meyakinkan para atlet untuk dapat mengikuti program yang diberikan sekaligus meyakinkan para atlet bahwa program yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan para atlet.

Dalam konteks ini seorang pelatih diharapkan yakin dengan dirinya sendiri, yakin dengan apa yang ia lakukan dan ia buat. Sehingga ketika seorang pelatih membuat program latihan ia yakin dengan program yang ia buat dan yakin bahwa program yang ia buat bisa memperbaiki prestasi ekstrakurikuler yang ia latih. Dengan begitu ketika seorang pelatih yakin dengan dirinya sendiri itu akan lebih mempermudah untuk meyakinkan anak didiknya atau atlet. Ketika atlet percaya dengan program pelatih maka atlet akan percaya dan menghormati pelatih. Atas latar belakang ini menarik untuk mengkaji variable keyakinan diri pelatih.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner atau angket. Arikunto (2010:139) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Bantul Jl. Ra. Kartini No.44, Nogosari, Tlirenggo, Kec. Bantul, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2018.

Target/Subjek Penelitian

Berdasarkan Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Sedangkan Sugiyono (2013: 117) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih dan pembina ekstrakurikuler SMP se-Kabupaten Bantul.

Arikunto (2013: 174) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan menurut sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian ini adalah 49 pelatih dan pembina ekstrakurikuler SMP Se-Kabupaten Bantul. Dengan menggunakan Teknik pengambilan sampel purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel uji coba dalam penelitian ini berjumlah 33 orang pada pelatih dan pembina ekstrakurikuler SMP dan SMA di Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya adalah keyakinan diri pelatih dalam melaksanakan program

latihan berdasarkan faktor pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal dan kondisi psikologis. Untuk mengungkap variabel ini menggunakan instrumen *Coaching Efficacy Scale* (CES).

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2010: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase frekuensi relatif

F = frekuensi

N = jumlah responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Azwar (2016:1 63) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). 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	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
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 tinggi keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul. Tes keyakinan dilakukan dalam bentuk tertulis berupa kuesioner langsung tertutup pada masing-masing faktor, faktor pengalaman keberhasilan terdiri dari 7 soal, faktor persuasi verbal 2 soal, dan faktor kondisi psikologis 3 soal, sehingga jumlah keseluruhan butir soal

sebanyak 12 soal. Analisis data keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul menggunakan bantuan program SPSS dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 34.00, skor tertinggi (*maksimum*) 56.00, rerata (*mean*) 44.79, nilai tengah (*median*) 46, nilai yang sering muncul (*mode*) 48, *standardevisasi* (SD) 4.90. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Deskriptif Statistik Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul

Statistik	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	44,79
<i>Median</i>	46
<i>Mode</i>	48
<i>Std, Deviation</i>	4.90
<i>Minimum</i>	34
<i>Maximum</i>	56

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 52,14$	Sangat Tinggi	1	2%
$47,24 \leq X < 52,14$	Tinggi	17	35%
$42,34 \leq X < 47,24$	Cukup	14	29%
$37,44 \leq X < 42,34$	Rendah	12	24%
$X < 37,44$	Sangat Rendah	5	10%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa Keyakinan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul pada kategori sangat tinggi 2%, tinggi 35%, cukup 29%, rendah 24% dan sangat rendah 10%. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 44,79, Kepercayaan diri Pelatih Ekstrakurikuler Olahraga SMP se-Kabupaten Bantul dalam kategori tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul diatas didapat bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul berada pada kategori tinggi dengan persentase 35%. Dalam hal ini keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP yang berada di Kabupaten Bantul sudah baik. Mulai dari menyusun program latihan sampai dengan mengevaluasi. Hal

tersebut sangat positif untuk mendukung prestasi yang ada di kabupaten Bantul. Tetapi presentasinya masih kecil dan harus didukung dengan pelatih-pelatih yang lain untuk mengelola ekstrakurikuler lebih baik lagi. Agar nantinya prestasi olahraga yang ada di Kabupaten Bantul bisa semakin membaik. Karena salah satu faktor pendukung prestasi olahraga adalah peran seorang pelatih.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul berada pada kategori sangat tinggi 2% , tinggi 35%, cukup 29%, rendah 24%, dan sangat rendah 10%.

Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul.
2. Agar melakukan penelitian tentang meningkatkan keyakinan diri pelatih ekstrakurikuler olahraga SMP se-Kabupaten Bantul dengan menggunakan metode lain.
3. Pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan lagi dalam memilih pelatih yang akan menangani ekstrakurikuler olahraga agar tujuan yang dicapai bisa lebih optimal.
4. Bagi pelatih/guru PJOK diharapkan jika ingin melatih ekstrakurikuler olahraga agar bisa menambah atau

memperdalam ilmu tentang kepelatihan cabang olahraga yang ingin dilatih agar tidak dikatakan mala praktik.

5. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2007). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikbud. (1994). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2007). *“Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D”*. Bandung: Alfabeta