



**“SURVEI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PESERTA
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI
SE-KECAMATAN BATANG, KABUPATEN BATANG”**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Erwin Aji Pramana
6101412133**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Pramana, Erwin Aji. 2019. Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pembimbing I: Donny Wira Yudha, S.Pd., M.Pd., Ph. D. Pembimbing II: Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Percaya Diri, Ekstrakurikuler Olahraga

Latar belakang penelitian ini adalah dimana peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang cenderung masih kurang memahami potensi didalam diri dan juga pada peserta ekstrakurikuler yang baru mengikuti masih terlihat ragu untuk mengeluarkan kemampuan didalam dirinya, dan timbul beberapa sifat keraguan seperti rasa takut sehingga menghambat mereka melakukan hal yang semestinya dilakukan, hal ini yang menjadi latar belakang penelitian ini. Tujuan penelitian untuk mengetahui rasa percaya diri pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang.

Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan cara melalui kuisioner terbuka. Data tersebut diambil dari 9 SMP Negeri di Kecamatan Batang, Kabupaten Batang dengan sampel sebanyak 156 responden. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah seluruh sekolah yang diteliti. Teknis yang dilakukan yaitu dengan memberikan angket kepada masing-masing responden yang sebelumnya responden diberikan sedikit materi tentang kepercayaan diri dan kemudian respondin mengisi angket yang telah diberikan.

Hasil Penelitian yang didapat disimpulkan melalui analisis deskriptif persentase dengan hasil SMP Negeri 1 Batang 76% masuk dalam kategori "baik", SMP Negeri 2 Batang 86% masuk dalam kategori "baik sekali", SMP Negeri 3 Batang 79% masuk dalam kategori "baik sekali", SMP Negeri 4 Batang 74% masuk dalam kategori "baik", SMP Negeri 5 Batang 78% masuk dalam kategori "baik sekali", SMP Negeri 6 Batang 79% masuk dalam kategori "baik sekali", SMP Negeri 7 Batang 72% masuk dalam kategori "baik", SMP Negeri 8 Batang 73% masuk dalam kategori "baik", SMP Negeri 9 Batang 74% masuk dalam kategori "baik",

Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat rasa percaya diri pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri di Kecamatan Batang disimpulkan dari data setiap sekolah didapat rata-rata 76% yang masuk dalam kategori "sangat baik". Dengan hasil yang didapat demikian diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga lebih dapat mengontrol emosinya, terlebih pada kepercayaan diri sehingga dapat mengeluarkan segenap kemampuan yang dimiliki agar mendapatkan sesuai hasil yang diharapkan.

Abstract

Pramana, Erwin Aji. 2019. Survey of self-confidence level on students of extracurricular on junior high school in Batang. Final Project. Department of Health Physical Education and Recreation, Faculty of Sport Science, Of The State University of Semarang. Advisor I: Donny Wira Yudha, S.Pd., M.Pd., Ph. D. Advisor II: Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd

Keywords: Self-Confidence, Sport Extracurricular

Guiding achievements for sports extracurricular participants at the Junior high School in Batang. Lack of self-confidence in sports extracurricular participants where extracurricular participants tend to still not understand the potential within themselves and extracurricular participants who just follow are still hesitant to explore their inner abilities. himself, and a number of anxiety traits arise such as fear that prevents them from doing what they should do, this is the background of this research. The aim of the study was to find out the confidence in participants in sports extracurricular activities at the junior high school in Batang

This study was a research with a quantitative descriptive approach using questionnaire to get the data. Which data was taken from 9 Public Junior High Schools in Batang, with 156 respondents. This research was carried out in the schools of all the schools studied. The technique was done by giving a questionnaire to each respondent. before they doing the questionnaire, the researcher gave a little material about self-confidence and then gave responds to fill out the questionnaire that has been given.

From the results obtained it was concluded through descriptive analysis of the percentage with the results of SMPN 1 Batang was 76% categorized in "good", SMPN 2 Batang was 86% categorized in "very good", SMPN 3 Batang was 79% categorized in "very good", SMPN 4 Batang was 74% categorized in "good", Batang 5 Public Middle School 78% is in the "very good" category, Batang 6 Public Middle School 79% is in the "very good" category, 7 Batang Public Middle School 72% is in in the "good" category, Batang 8 Public Middle School 73% in the "good" category, Batang 3 Public Middle School 74% in the "good" category,

The conclusion of this research was the self-confidence level in sports extracurricular participants at the Junior high School in Batang was concluded from the data of each school that an average of 76% were included in the "very good" category. With the results obtained, it is expected that sports extracurricular participants can better control their emotions, especially in self confidence so that they can put out all their abilities in order to get the expected results.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Erwin Aji Pramana

NIM : 6101412133

Jurusan : PJKR

Prodi : Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/PJKR

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler
Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang,
Kabupaten Batang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 28 Mei 2019

Peneliti



Erwin Aji Pramana
6101412063

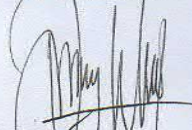
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang" telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa,
Tanggal : 28-5-2019

Menyetujui,

Pembimbing I,



Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 198402292009121004

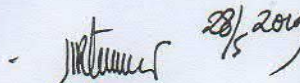
Pembimbing II,



Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd
NIP. 197508252008121001

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Erwin Aji Pramana NIM 6101412133, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, judul "Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri Se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2019.

Panitia Ujian

Ketua

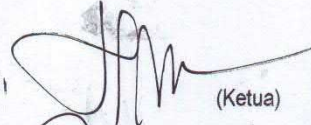
Prof. Dr. Tangiyu Rahayu, M.Pd
NIP: 196103201984032001

Sekretaris

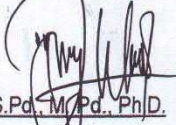
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP: 19610031988031002

Dewan Penguji

Dr. Heny Setyawati, M.Si
NIP: 196706101992032001


(Ketua)

Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP: 198402292009121004


(Anggota)

Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd
NIP: 197508252008121001


(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ Lapangkan hati, tundukan kepala, tengadahkan dada, teguhkan tekat. Bahwa segala sesuatu yang ingin kita raih pasti ada kegagalan. Disitulah kita bisa berbenah dan mencapai sebuah tujuan, karena Tuhan tak pernah ingkar janji.

Persembahan :

Saya mempersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan atas segala nikmat yang tak ternilai harganya kepada saya.
2. Kedua orang tua saya Roesmita Rusdi dan Winarni yang merawat dan mendidik saya tiap waktu tanpa lelah dan selalu mendoakan serta memberikan dorongan dan motivasi.
3. Seluruh SMP Negeri di Kecamatan Batang yang telah berkenan dan menerima penelitian saya

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “survey tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa ada bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan segala bentuk urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan PJKR yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi ini

6. Bapak/Ibu dosen beserta staff karyawan tata usaha Jurusan PJKR FIK UNNES yang telah memberikan bantuan dan bimbingannya.
7. Seluruh pihak sekolah dari SMP Negeri 1 Batang sampai SMP Negeri 9 Batang yang telah memberikan waktu dan tempat untuk melakukan penelitian.
8. Kedua orang tua serta keluarga yang telah memberikan doa, semangat dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amalan baik yang mendapat ridho dari Allah SWT. Dan pada akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, 28 Mei 2019

Peneliti,

Erwin Aji Pramana
6101412133

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Psikologi Olahraga.....	9
2.1.2 Percaya Diri.....	12
2.1.3 Ekstrakurikuler.....	21
2.2 Kerangka Berfikir.....	24
2.3 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.6 Prosedur Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.3 Hasil Data Penelitian.....	35
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan.....	51
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	61

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	68
-------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Pemetaan sample dari tiap sekolah	30
3.2 Indikator instrument penelitian	32
3.3 Tingkatan Kategori.....	34
4.1 hasil penelitian SMP Negeri 1 Batang	35
4.2 hasil penelitian SMP Negeri 2 Batang	36
4.3 hasil penelitian SMP Negeri 3 Batang	37
4.4 hasil penelitian SMP Negeri 4 Batang	38
4.5 hasil penelitian SMP Negeri 5 Batang	39
4.6 hasil penelitian SMP Negeri 6 Batang	40
4.7 hasil penelitian SMP Negeri 7 Batang	41
4.8 hasil penelitian SMP Negeri 8 Batang	42
4.9 hasil penelitian SMP Negeri 9 Batang	43
4.10 Persentase tingkat kepercayaan diri seluruh sekolah	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kurva kondisi Kepercayaan diri	20
2.2 <i>Mind maps</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing	68
2. Surat Izin Penelitian	69
3. Surat Balasan Izin Penelitian	78
4. Kuisioner	87
5. Data Mentah Hasil penelitian	95
6. Hasil keseluruhan penelitian.....	104
7. Dokumentasi.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga sebagai "*psychomatic unity*". Artinya bagian yang satu dengan yang lainnya saling mempengaruhi. pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh pula terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga itu akan memberikan reaksi. (Komarudin 2013:1).

Psikologi olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan yang berakar pada keyakinan dan harapan (Apta Mylsidayu, 2014:102; Horn 2008:66). Karena percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih (setyobroto, 2002:43)

Menurut Surya, (2004: 15) untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala macam hal, individu jelas perlu mengalami dan bereksperimen dengan beraneka ragam hubungan, dari yang dekat dan akrab di rumah sampai yang lebih asing. Melalui hubungan individu juga membangun rasa sadar diri dan pengenalan diri, yang merupakan unsur penting dari rasa kepercayaan diri. Lauster (Siska, Sudarjo & Purnamaningsih, 2003) rasa percaya

diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dari uraian diatas dapat kita tarik kesimpulan kepercayaan diri tidak bisa didapatkan secara instan, kepercayaan diri didapatkan melalui pengalaman hidup serta dari aspek pendidikan. Aspek pendidikan salah satunya bisa didapatkan di lingkungan sekolah baik dari dalam kelas melalui kegiatan belajar mengajar (intrasekolah) dan juga dari kegiatan diluar belajar mengajar (ekstrakurikuler)

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seseorang dalam upaya memperoleh pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai positif dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai fasilitator (Rudi Susilana dan Cepi Riyana, 2008:1). Pembelajaran bertujuan untuk membawa perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik hal ini dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku dan keterampilan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu siswa. (Ipang Setiawan 2014:2). Maka dari itu dibutuhkan suatu pembelajaran untuk mengenali diri sendiri agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal, salah satunya yaitu percaya diri.

Didalam kegiatan ekstrakurikuler tidaklah luput dari berbagai interaksi sosial yang mampu mempengaruhi perkembangan dan performa siswa-atlet yang mengikuti ekstrakurikuler dan salah satunya yaitu rasa percaya diri, untuk menunjang bakat dan kemampuan siswa-atlet, siswa-atlet harus mampu mengendalikan rasa percaya dirinya agar dapat mengeluarkan potensi paling

maksimal didalam dirinya, seperti pendapat para ahli mengenai percaya diri, Dariyo (2007 :206) mengatakan bahwa sikap percaya diri merupakan kemampuan untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar dapat digunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Pendapat itu diperkuat oleh pendapat Angelis (2001:10) menerangkan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

Ekstrakurikuler adalah pembinaan siswa yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk membantu memperluas pengetahuan dan mengembangkan aspek-aspek tertentu dari yang ditemukan dikurikulum yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa. (Rohina M. Noor, MA. 2012:75; Wiyani, 2013: 107.) maka dari itu ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah dimana para siswa melatih kemampuan yang dimiliki, yang belum dapat disalurkan pada jam pelajaran.

Disuatu lembaga sekolah pasti akan ada berbagai istilah yang akan muncul. Salah satunya siswa, hal tersebut sesuai dengan pengertian siswa menurut Peraturan Pemerintah No. 29 dan 29 tahun 1990 Bab I pasal I bahwa : siswa/siswi istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional sebagai suatu komponen pendidikan, siswa dapat ditinjau dari berbagai pendekatan, antara lain : pendekatan sosial, pendekatan psikologis, dan pendekatan edukatif/pedagogis.

Upaya meningkatkan kepercayaan diri, pada dasarnya dapat dilakukan dalam lingkungan sekolah yaitu melalui kegiatan yang diterima di dalam kelas (intrakurikuler) sesuai aplikasi dari mata pelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk menampung bakat dan minat siswa. Seperti halnya yang terjadi pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang termasuk dalam kategori remaja, dimana rasa percaya diri sangat diperlukan dalam bersosialisasi atau menjalin pertemanan. Dalam hal ini, Hurlock (1980) menjelaskan remaja awal adalah individu yang berusia antara 13 hingga 14 tahun sampai 17 tahun. Penelitian Berndt, Perry, dan Leventhal (dalam Santrock, 2002) telah menemukan bahwa pada kelas delapan dan sembilan (kira-kira sama dengan kelas dua dan tiga tingkat sekolah menengah pertama),

Kepercayaan diri memang sangat dibutuhkan oleh semua orang begitu juga para remaja, ciri-ciri orang memiliki rasa percaya diri dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufro dan Rini, 2010:35) menjelaskan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut Mardatih (2010: 176) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri:

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakhadirannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri.

- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghingapinya.
- e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.
- f. Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya.
- g. Berpikir positif dan
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Setelah saya melakukan beberapa observasi dilapangan mengenai kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri di kecamatan Batang, Kabupaten Batang, pada beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga, ditemukan beberapa masalah mengenai rasa percaya diri pada diri peserta ekstrakurikuler olahraga. Yaitu kondisi dimana peserta ekstrakurikuler cenderung masih kurang memahami potensi didalam diri dan juga pada peserta ekstrakurikuler yang baru mengikuti masih terlihat ragu untuk mengeksplor kemampuan didalam dirinya, dan timbul beberapa sifat kecemasan seperti rasa takut sehingga menghambat mereka melakukan hal yang semestinya dilakukan, seperti yang di kemukakan oleh Buklew (1980) tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, dll
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Akibat perasaan tersebut sehingga berimbas kepada performa atlet tersebut menjadi kurang maksimal.

Maka dari itu saya tertarik untuk melakukan penelitian tingkat kepercayaan diri di ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama dikecamatan batang, atas dasar tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler dikecamatan batang, Adapun alasan memilih judul penelitian di atas, adalah sebagai berikut. Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler olahraga di Kabupaten Batang yang khususnya di Kecamatan Batang yang belum mampu mengeluarkan potensi terbaiknya dikarenakan masih ragu untuk mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya. Didalam kegiatan ekstrakurikuler masih banyak para peserta ekstrakurikuler olahraga yang masih kelas 7 itu masih ragu untuk mengeluarkan segenap kemampuan yang ada, sehingga dapat menghambat peserta ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Tingkat kepercayaan diri yang harus dimiliki oleh atlet yaitu kepercayaan diri optimal. Hal ini memberikan korelasi yang signifikan terhadap pencapaian prestasi maksimal (Komarudin, 2013:79). maka dari itu dibutuhkan rasa percaya diri untuk dapat mengeluarkan segenap potensi yang ada. Karena kepercayaan diri merupakan salah satu teknik atau keterampilan mental yang penting dimiliki oleh seseorang untuk mencapai penampilan puncak.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1.2.1 peserta ekstrakurikuler masih ragu akan potensi yang dimilikinya.

1.2.2 Peserta ekstrakurikuler belum bisa memberikan hasil yang maksimal ketika latihan dan bertanding.

1.2.3 kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang.

1.3.2 Kemampuan yang diukur tingkat kepercayaan diri siswa SMP Negeri se-Kecamatan Batang terhadap performa atlet.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagaimana tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler di setiap SMP Negeri di Kecamatan Batang, Kabupaten Batang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri se-Kecamatan Batang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bagaimana memahami karakter dan kondisi psikis siswa agar materi dapat diterima dengan baik dan juga agar dapat bisa membantu mengeluarkan jati diri dan potensi diri yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga.

1.6.2 Bagi Pihak Sekolah

Memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai kondisi kepercayaan diri siswa khususnya siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

1.6.3 Bagi Jurusan PJKR

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kepercayaan diri bagi siswa SMP khususnya di SMP Negeri se-kecamatan Batang.

BAB II

Landasan Teori, Kerangka Berfikir dan Hipotesis

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga yang didalamnya mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan. (Gunarsa, 2008:1; setyobroto, 2002:8).

Apabila dihubungkan dengan olahraga, khususnya olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam artian penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Pada hakikatnya, psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilan (performance)-nya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga atau tampilannya dalam berolahraga, dan lebih lanjut tentunya hasilnya atau prestasinya dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis. (gunarsa, 2008: 1-2).

Ada sejumlah faktor psikologis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan atlet (gunarsa, 2008: 8) :

1. Konsentrasi

Konsentrasi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu. Dalam bidang olahraga, biasanya tidak terlalu lama atau terus menerus. Namun demikian, pada beberapa cabang olahraga tertentu, aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi. Salah satunya diperlihatkan secara jelas ada cabang olahraga panahan. Tanpa kemampuan berkonsentrasi dalam membidik sasaran, maka seseorang pemanah tidak mungkin mencapai prestasi yang memuaskan.

2. Inteligensi

Memang betul bahwa dalam olahraga, jarang sekali dibicarakan berfungsinya aspek inteligensi. Namun pada kenyataannya pentingnya aspek ini sangat jelas terlihat misalnya pada penampilan seorang atlet bulu tangkis, tenis, tinju, serta tentunya pada catur dan bridge. Sekalipun disadari betapa besar pengaruh dari fungsi berpikir untuk dapat mempersulit lawan, tetapi sering kali muncul kesulitan untuk memunculkan suatu tindakan yang betul-betul dikendalikan oleh fungsi intelektual. Hal tersebut menyebabkan timbul pemikiran berikut ini pada atlet, "saya tahu, saya mau melakukan hal tersebut, tapi ternyata tidak bisa". Ini yang menyebabkan seorang atlet berada dalam keadaan tidak berdaya.

3. Agresivitas

Pada olahraga yang keras seperti tinju atau taekwondo, maka ciri agresivitas harus dimiliki, agresivitas disini tentunya tidak diartikan

sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga bela diri yang memang membutuhkan sikap agresif.

4. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apa pun, karena berkaitan dengan keyakinan "saya bisa". masalahnya adalah bagaimana membentuk suatu kepercayaan diri melalui pendekatan psikologis secara sistematis, sehingga timbul suatu keyakinan pada atlet yang membuat penampilannya menjadi baik. Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada atlet, akan lebih baik apabila dilakukan oleh psikolog olahraga yang menerapkan berbagai pendekatan disesuaikan dengan kepribadian atlet dan dilakukan secara terjadwal.

Dari keempat faktor psikologis yang telah disebutkan diatas, baik konsentrasi, intelegensi, agresivitas, maupun kepercayaan diri, masing-masing memberikan sumbanganya terhadap penampilan atlet. Namun demikian, setiap faktor memiliki sumbangan yang berbeda. Misalnya, pada penampilan seorang atlet dari cabang olahraga tertentu, 50% penampilannya ditentukan oleh aspek konsentrasi. Sementara itu, 15% ditentukan oleh intelegensi, 15% ditentukan oleh unsur agresivitas serta 20% ditentukan oleh kepercayaan diri. Setiap atlet tentunya memiliki presentase yang berbeda-beda mengenai faktor psikologis tersebut. Perbedaan pengaruh psikologis ini ditentukan oleh tingkat pertandingan atau kejuaraan, kekhususan olahraga, serta nomor yang diikuti, apakah perseorangan atau beregu. (singgih, 2008:9-10)

2.1.2 Percaya Diri

Percaya diri adalah kemampuan untuk dapat meyakini, memahami, mengembangkan penilaian positif diri dalam melakukan perilaku yang diinginkan untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi juga akan memiliki keyakinan yang kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa. (Apta Mylsidayu, 2014:102-103; Horn 2008:66; Al-Uqshari 2005:14;Lauster; Siska, Sudarjo & Purnamaningsih, 2003; Dariyo, 2017:206; Fatimah, 2010:146; setyobroto, 2002:43)

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu atau target yang telah ditentukan. Berikut aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain:

1. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk melaksanakan keterampilan fisik.
2. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan ketrampilan psikologis.
3. Kepercayaan untuk menggunakan ketrampilan persepsi (pengambilan keputusan).
4. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensibelajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

2.1.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan diri

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan

rasa percaya diri, yang mana prosesnya tidak secara instan melainkan melalui proses panjang yang berlangsung sejak dini. Terbentuknya rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor internal

1) Konsep diri. Menurut Anthony (1992) Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari pergaulan dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

2) Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

3) Kondisi fisik. Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap keadaan fisiknya, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat berinteraksi secara positif dan timbullah rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.¹¹

4) Pengalaman hidup. Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, sebaliknya pengalaman dapat pula menjadi factor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan

kepribadian sehat.

b) Faktor eksternal

1) Pendidikan. Anthony (1992) mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri. (Kusuma,2005)

3) Lingkungan dan Pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Dalam teorinya Adler menekankan pada aspek sosial dari perkembangan kelahiran dan karenanya mengajukan kemungkinan urutan kelahiran dan signifikannya dalam hubungan interpersonal dari kehidupan keluarga. Dalam pendapat

Adler bahwa dalam posisi urutan tersebut, apakah yang pertama atau urutan yang terakhir mempunyai sifat yang berbeda.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkesinambungan yang berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia

2.1.2.2 Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Sebagai mana dijelaskan zeinsseret, (2001) dan Weinberg & Gould (1995:301) Bahwa salah satu penemuan paling konsisten dalam literature performa puncak adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya olahraga, serta harapan yang tinggi terhadap kesuksesan.

Kepercayaan diri akan membantu seseorang sebagai berikut (Apta Mylsidayu, 2014:104-105) :

1. Membangkitkan Emosi Positif

Ketika merasa yakin seseorang mungkin bermain lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif dan tegas. Penelitian Jones (1995) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasannya kehal yang lebih positif dari pada atlet yang kurang percaya diri.

2. Memfasilitasi Konsentrasi

Ketika anak didik/atlet merasa yakin, pikirannya bebas untuk focus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya diri maka cenderung

khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan atau seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.

3. Mencapai Tujuan

Orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan yang diinginkan. Percaya diri memungkinkan untuk meraih tujuan dan potensi. Orang yang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.

4. Meningkatkan Kepercayaan

Berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapa lama anak didik/atlet akan bertahan dalam mengejar tujuan yang tergantung pada kepercayaan diri.

5. Memengaruhi Strategi Pemain

Dalam olahraga, atlet pada umumnya merujuk kepada “bermain untuk menang”. Atlet yakin cenderung untuk bermain untuk menang, biasanya tidak takut untuk mengambil risiko sehingga merupakan suatu keuntungan untuk menguasai kompetisi.

6. Memengaruhi Momentum Psikologis

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi atlet dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negative merupakan aset penting. Orang-orang yang percaya pada diri sendiri dan kemampuan tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi dimana hal-hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.

7. Memengaruhi Kinerja

Hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah antara percaya diri dan kinerja. Faktor yang mempengaruhi hubungan ini antara lain :

- a. Karakteristik kepribadian.
- b. Karakteristik demografi (jenis kelamin, umur).
- c. Memengaruhi kegairahan atau kecemasan.
- d. Memengaruhi kognisi (atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan).

2.1.2.2 Model Kepercayaan Diri

Model Kepercayaan diri dalam olah raga dirancang untuk memberikan kerangka bermakna untuk memperluas kajian mengenai kepercayaan diri dalam olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga didefinisikan sebagai tingkat keyakinan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk meraih sukses dalam olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga merupakan konseptualisasi yang lebih general dibandingkan dengan kepercayaan diri (Vealey, 2001:556).

Terdapat tiga ranah yang menjadi sumber terbentuknya kepercayaan diri, Lane (2008: 54) menjelaskan bahwa tiga ranah yang merepresentasikan kepercayaan diri yaitu (prestasi regulasi diri, serta iklim sosial), dan aspek psikologis yaitu sikap, perilaku, dan kognitif. Ketiga ranah dalam aspek psikologis dipandang memiliki hubungan yang sangat erat untuk memahami kepercayaan diri dalam memengaruhi penanaman atlet. Bagaimana atlet bersikap atau merasakan, berperilaku (merespon), dan (kognitif) atau berfikir sesuatu mengenai apa yang terjadi pada dirinya.

Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan kepercayaan diri yang rendah

berhubungan dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan, dan depresi. Kepercayaan diri bisa dijadikan sebagai faktor penting dalam rangka menginterpretasikan gejala-gejala kecemasan sebelum pertandingan. Hal ini sesuai dengan beberapa laporan bahwa atlet menampilkan penampilan yang luar biasa ketika atlet merasa cemas dan percaya diri pada level moderat. Sebaliknya apa yang dijelaskan Jones & Hanton (2001); Lane (2008: 55) bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa.

Kepercayaan diri juga berhubungan dengan pembentukan perilaku berprestasi, seperti meningkatkan usaha dan ketekunan. Bandura (1997) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa atlet akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan ketika atlet percaya bahwa punya kesempatan untuk sukses. Rasa percaya dirinya tinggi yang ditunjang dengan memaksimalkan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri cenderung berhasil dan sekaligus mampu menunjukkan prestasi terbaiknya.

Kepercayaan diri juga berhubungan dengan keterampilan dan efisiensi menggunakan ranah kognitif untuk mencapai sukses dalam olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dijelaskan oleh Vealey (2001) bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri ternyata lebih memiliki keterampilan dan efisiensi dalam menggunakan sumber kognitif untuk sukses dalam olahraga. Lebih lanjut Cresswell & Hodge (2004) menjelaskan bahwa kepercayaan diri ternyata memengaruhi proses untuk mengatasi masalah pada atlet. Lebih lengkapnya, atlet yang memiliki kepercayaan diri kuat akan mampu menampilkan sesuatu yang terbaik sekalipun berada dibawah tekanan, serta mampu mengatasi situasi yang tidak menguntungkan saat kompetisi.

Dari beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam olahraga. Atlet memiliki keyakinan kuat pada kemampuan yang dimilikinya dan mampu bertahan dalam berbagai tekanan yang kurang baik sekalipun selama berada dalam kompetisi (Komarudi, 2015;72).

2.1.2.3 Optimalisasi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan Dan menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Oleh karena itu, kepercayaan diri atlet harus berada pada tingkat optimal. Kepercayaan diri berlebihan terjadi manakala atlet menilai kemampuan dirinya melebihi dari kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan seperti itu berakibat kurang menguntungkan, karena atlet sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan oleh siapapun . tetapi sebaliknya atlet dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan kemampuan atlet dibawah kelasnya (Komarudin, 2015;73).

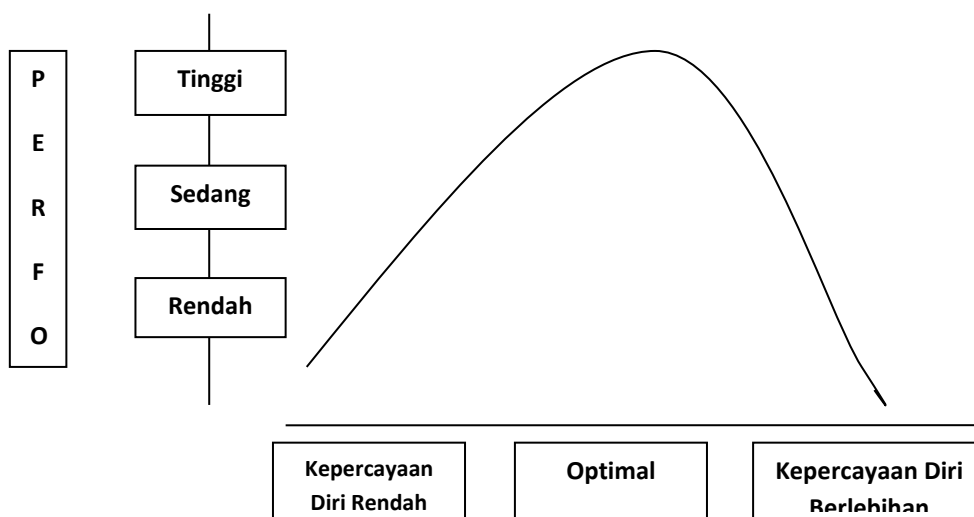
Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat hubungannya dengan sikap “*overconfidence*” atlet yang demikian seriang memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan dibawah tekanan, maka atlet sering kali bisa menampilkan performanya dengan baik (komarudin, 2015;73).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang “*lack of confidence*” sering kali terikat dengan keterampilan spesifik, atlet cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga

rendah. Keadan “*lack of confidence*” tidak akan mengantarkan atlet pada kesuksesan. Begitupun atlet yang “*full confidence*” menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional. (setyobroto, 1989).

Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi maksimal. Penjelasan tersebut dapat digambarkan pada kurva U terbalik (*inverted U*) seperti terlihat pada gambar.

Gambar 2.1 kurva kondisi kepercayaan diri



(sumber : komarudin, 76;2014)

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras. Atlet yang

memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang memengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal.

2.1.3 Ekstrakurikuler

Berdasarkan SK Mendikbud Nomor 0461/U/19964 dan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/1992. Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping jalur OSIS, Latihan kepemimpinan, dan Wawasan Wiyamandala. Berdasarkan kedua Surat Keputusan tersebut ditegaskan pula bahwa ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh mempunyai tugas pokok:

- a. Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa
- b. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran
- c. Menyalurkan bakat dan minat
- d. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Dekdikbud,1996:1)

Ada 2 macam sumber yang memberikan rumusan tentang ekstrakurikuler, yaitu :

1. SK dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/1992.

Berdasarkan SK tersebut dirumuskan bahwa, ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan, baik di sekolah atau pun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajar, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya

2. Lampiran SK Mendikbud Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor 080/U/1993.

Berdasarkan ketiga lampiran Sk Mendikbud tersebut dikemukakan, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Dekdikbud, 1996:4).

Dari kedua rumusan tentang ekstrakurikuler tersebut diatas, ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut :

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa.
- c. Di samping berorientasi kepada mata pelajaran yang di programkan dan usaha pemantapan dan pembentukan kepribadian siswa, banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lain yang di arahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat dan kemampuan (Dekdikbud, 1996:4)

Materi dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang di selenggarakan di sekolah meliputi:

1. Kegiatan Pembinaan Ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kegiatan Pembinaan Kehidupan Berbangsa dan Bernegara.
3. Kegiatan Pembinaan Pendidikan Pendahuluan Bela Negara.

4. Kegiatan Pembinaan Kepribadian dan Budi Pekerti Luhur.
5. Kegiatan Pembinaan Berorganisasi, Pendidikan Politik dan Kepemimpinan.
6. Kegiatan Pembinaan Keterampilan dan Kewirausahaan.
7. Kegiatan Pembinaan Kesegaran Jasmani dan Daya Kreasi.
8. Kegiatan Pembinaan Persepsi, Apresiasi, dan Kreasi seni.

Ada tiga macam tujuan yang ingin dicapai melalui program ekstrakurikuler, yaitu:

1. Mempertajam dan memperluas pengetahuan para siswa terhadap program kurikulum serta saling keterkaitan antara mata pelajaran yang berkaitan.
2. Menumbuhkan dan mengembangkan berbagai macam nilai, kepribadian bangsa, sehingga membentuk manusia yang berwatak, beriman, dan berbudi pekerti luhur.
3. Membina bakat dan minat, sehingga lahir manusia yang terampil, percaya diri dan mandiri (Dekdikbud, 1996:21)

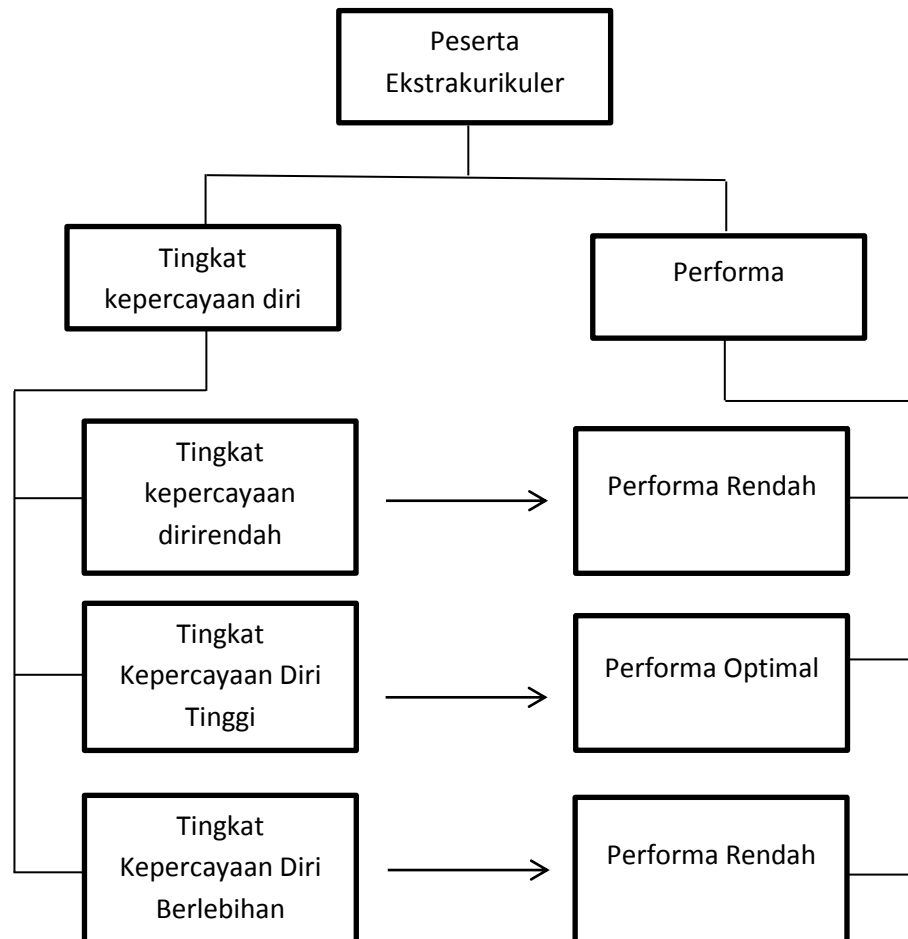
Agar pelaksanaan program ekstrakurikuler mencapai hasil yang baik dalam mendukung dan mengembangkan nilai-nilai kepribadian, maka perlu diusahakan adanya informasi yang jelas tentang arti, tujuan dan hasil yang diharapkan. Berdasarkan informasi tersebut diharapkan para pembina pendidikan, kepala sekolah, guru, siswa serta pihak-pihak terkait dapat membantu dan melaksanakan ekstrakurikuler sesuai tujuan. Banyak sekali ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri kota Pekalongan: PMR, Sepakbola, Bola voli, bola basket, Seni Tari, Seni Suara/Musik, Pramuka, PKS, Teater, Sepak Takraw, Seni Rupa, dan Bela Diri..

2.2 Kerangka berfikir

Upaya untuk mencapai puncak peserta ekstrakurikuler olahraga perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa. Zinnser, at al., (2001) menjelaskan bahwa penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri yang tinggi dan keberhasilan olahraga. Pendapat tersebut sangat beralasan karena untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tidak sedikit tantangan dan hambatan yang datang silih berganti. Oleh karena itu, modal utama yang harus dimiliki supaya biasa mengatasi masalah tersebut yaitu rasa percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Maka dari itu rasa percaya diri itu pula akan berbanding lurus dengan performa. Jika peserta ekstrakurikuler olahraga memiliki rasa percaya diri yang optimal maka akan memberikan stimulan terhadap diri untuk mengeluarkan segenap kemampuan yang dimiliki, dan apabila rasa percaya diri kurang atau berlebihan maka akan berpengaruh pada performa yang dimiliki walaupun potensi didalam diri sangatlah besar, sehingga kemampuan yang ada didalam diri tidak akan keluar dengan sempurna.

Gambar 2.2 Mind maps



(sumber : peneliti)

Maka dari itu saya tertarik untuk melakukan survei tentang tingkat rasa percaya diri siswa di seluruh SMP Negeri di Kecamatan batang. Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler olahraga di Kabupaten Batang yang khususnya di Kecamatan Batang belum mampu mengeluarkan potensi terbaiknya dikarenakan masih kurangnya rasa percaya diri dalam dirinya.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, maka peneliti dapat menyusun hipotesis sebagai berikut :

Terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan bagaimana peserta ekstrakurikuler olahraga untuk dapat mengeluarkan potensi terbaiknya, jika percaya dirinya rendah maka peserta ekstrakurikuler olahraga akan sulit untuk mengeluarkan potensi terbaiknya. Dan ketika peserta ekstrakurikuler dapat mencapai kepercayaan diri yang optimal maka peserta ekstrakurikuler dapat mengeluarkan potensinya agar menjadi lebih baik lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat rasa percaya diri pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang, dapat disimpulkan sebagai berikut :

untuk tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri se-Kecamatan Batang, Kabupaten Batang masuk dalam kategori yang sangat baik, dengan hasil SMP Negeri 1 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik sekali, SMP Negeri 2 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik sekali. SMP Negeri 3 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik sekali, SMP Negeri 4 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik, SMP Negeri 5 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik sekali, SMP Negeri 6 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik sekali, SMP Negeri 7 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik, SMP Negeri 8 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik, SMP Negeri 9 Batang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik. Dengan hasil yang didapat demikian diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga lebih dapat mengontrol emosinya, terlebih pada kepercayaan diri sehingga dapat mengeluarkan segenap kemampuan yang dimiliki agar mendapatkan sesuai hasil yang diharapkan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka saran yang dapat disampaikan dalam hasil penelitian sebagai berikut :

1. Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk pelatih lebih memperhatikan kondisi psikologis peserta ekstrakurikuler olahraga agar dapat mencapai kepercayaan diri yang optimal.
2. Dengan keadaan sarana dan prasarana yang memadai maka akan dapat menunjang berkembangnya potensi peserta ekstrakurikuler olahraga yang lebih baik lagi,
3. Sebuah dukungan atau motivasi sangatlah penting untuk lebih mendorong peserta ekstrakurikuler untuk memberikan hasil yang lebih maksimal.
4. Dengan adanya perhatian dan pemantauan secara berjenjang akan baik guna mengetahui tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler dari waktu ke waktu untuk lebih meningkatkan prestasi atau target yang ingin dicapai.

Daftar Pustaka

- Agoes Dariyo. 2007. Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama. Bandung; PT Refika Aditama
- Ali Maksum. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Anthony, R., 1992. Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (Terjemahan Rita W). Jakarta: CV. Rajawali.
- Apta Mysidayu. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara
- Arruza, J.A., & Arribas, S. 2008. La Investigación De La Actividad Física Y El Deporte (The Investigation Of Physical Activity And Sport). *Revista de Psicodidáctica*, 13, 111-131.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- .Depdikbud. 1996. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang : UNNES Press.
- Gempur Santoso, 2007. Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif). Surabaya, Prestasi Pustaka Publisher,
- Ghufron & Rini. 2010. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.

- Hasnan Said. 1997. Penilaian kesegaran jasmani Dengan Tes A.C.S.P.F.T : Untuk SLTP. Jakarta : DEPDIBUD
- Indra Bangkit Komara . 2016, Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. PSIKOPEDAGOGIA, 5, 2301-6167
- Ipang Setiawan dan Heri Triyanto. Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD. Volume 4. Nomor 1. 2014. ISSN: 2088-6802
- Jaenes, J.C., Peñaloza, R., Navarrete, K.G., & Bohórquez, M.R. 2012. Ansiedad Y Autoconfianza Precompetitiva En Triatletas (Anxiety And Pre-Competitive Self-Confidence In Athletes). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 113-124.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga. (Lathan Mental dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Lauster, P. 1978. *The Personality Test (2nd.Ed)*. London: Bantam Books, Ltd.
- Machida, Moe. 2008. *An Examination Of Sources And Multidimensionality Of Self-Confidence In Collegiate Athletes* Mumenthaler, Neurology © (2004) Thieme Sports—Psychological aspects—Handbooks, manuals, etc. I. Dosil, Joaquín. GV706.4.S675 (2005)
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh, 2006, Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KORPRI Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6, 11
- Nurlailiyatus Siyam, 2014, Hubungan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Tunarungu Kelas V. *Jurnal Pendidikan Khusus*

- Richard H. Cox, Matthew P. Martens, and William D. Russell, 2003, Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory–2. *JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY*, 25, 519-533
- Rudi Susilana.Cepi Riyana. 2008. Media Pembelajaran. Bandung : CV Wacana Prima
- Safaa Mohammad Al-Hebaish, 2012, The Correlation between General SelfConfidence and Academic Achievement in the Oral Presentation Course. *Theory and Practice in Language Studies*, 2, 60-65
- Setyobroto, Sudiby. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta: Unit Percetakan UNJ.
- Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. 2003, NO. 2, 67 – 71
- Sugiyono. 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Surya, Hendra.2004. Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi. Jakarta : Gramedia
- Vealey, R. S. 1986. Conceptualization Of Sport Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vealey, R. S. 2003. *Conceptualization and Measurement of Multidimensional Sport-Confidence: A Social Cognitive Approach*. Unpublished manuscript, Miami University, Oxford/Ohio.