

**ANALISIS TINGKAT PERCAYA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI NGORO JOMBANG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

ARTIKEL

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Srata Satu (S1)
Program Studi Pendidikan Jasmani



Oleh :

RANI ANJARWATI

NIM. 158043

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahayu Prasetyo, M.Pd
Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui artikel ilmiah dibawah ini :

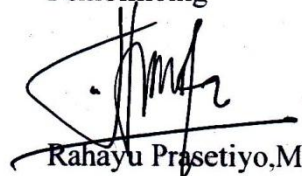
Nama : Rani Anjarwati
NIM : 158043
Judul Artikel : ANALISIS TINGKAT PERCAYA DIRI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA
NEGERI NGORO JOMBANG TAHUN AJARAN 2019/2020.

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang , 13 Februari 2020

Pembimbing



Rahayu Prasetyo, M.Pd

NIK.0104770070

**ANALISIS TINGKAT PERCAYA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI NGORO
JOMBANG TAHUN AJARAN 2019/2020**

**ANALYSIS OF THE LEVEL OF CONFIDENCE OF STUDENTS WHO
TAKE PART IN SPORTS EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT
NGORO JOMBANG PUBLIC HIGH SCHOOL**

ABSTRAK

Anjarwati, Rani 2020. Analisis tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ngoro Jombang. Dosen Pembimbing Rahayu Prasetyo, M.Pd.

Percaya diri suatu sikap keyakinan kepada kemampuan dan nilai diri sendiri dalam melakukan sesuatu interaksi dengan lingkungan sosial, berisi suatu keyakinan diri dengan kekuatan, kemampuan diri dalam melakukan dan meraih kesuksesan, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Tujuan penelitian menganalisis tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang meliputi ekstrakurikuler olahraga individu dan ekstrakurikuler olahraga kelompok antara lain bolabasket, futsal, pencak silat, dan kempo. Jenis penelitian deskripsi kuantitatif non-eksperimen. Penelitian non-eksperimen merupakan dilakukan dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *korelasional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa terdiri dari bola basket 21 siswa, futsal 10 siswa, pencak silat 20 siswa, dan kempo 9 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan *analisis deskriptif* yang dilakukan dalam pengambilan dua kelompok yang berbeda yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler individu dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kelompok.

Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa dapat dinyatakan ada perbedaan yang signifikan rata-rata nilai rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga individu dan ekstrakurikuler olahraga kelompok bahwasanya ada perbedaan antara keduanya.

Kata kunci : Ekstrakurikuler olahraga, Percaya diri

ABSTACT

Anjarwati, Rani 2020. Analysis of the level of confidence of students who take part in sports extracurricular activities at Ngoro Jombang Public High School. Supervisor Rahayu Prasetio, M.Pd.

Confidence is an attitude of self-confidence in an ability and value in oneself in carrying out an interaction with the social environment, which contains a confidence with the strength, the ability to do and achieve success, and take responsibility for what has been determined by him.

This study aims to discuss the analysis of the level of confidence of students who take part in sports extracurricular activities including individual sports extracurricular activities and group sports extracurricular activities including basketball, futsal, pencak silat, and kempo. This research is a kind of quantitative non-experimental research description. Non-experimental research is research conducted where researchers have absolutely no chance to treat. The research design used is correlational. The sampling technique uses purposive random sampling. The samples in this study were 60 students consisting of 21 basketball students, futsal 10 students, pencak silat 20 students, and a kempo of 9 students. The data collection method uses this using a questionnaire.

The results of the study can be concluded that it can be stated that there is a significant difference in the average value of the confidence of students who take individual sports extracurricular and group sports extracurricular that there are differences between the two.

Keywords: sports extracurricular, self confidence

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu hal yang dibutuhkan oleh setiap individu dapat menjadikan diri lebih baik. Seseorang berproses untuk mengubah sikap dalam tingkah laku untuk mendewasakan diri melalui upaya pengajaran dan pelatihan, maka dapat diartikan bahwasanya pendidikan adalah sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan di sekolah merupakan salah satu wadah utama dalam proses mendidik siswa yang memperoleh pendidikan di lingkungan keluarga. Bahwasanya sekolah merupakan lembaga yang melaksanakan pendidikan melalui proses pembimbingan, pengajaran dan pelatihan yang akan memandu dan membangun perkembangan fisik, mental spiritual, dan intelektual siswa. Di sekolah, siswa mendapatkan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri siswa, baik kegiatan dalam jam pelajaran sekolah (intrakurikuler) maupun kegiatan yang ada di luar jam sekolah (ekstrakurikuler). Kedua kegiatan tersebut berjalan secara beriringan yang dapat meningkatkan potensi siswa.

Sekolah mempunyai berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti bolavoli, bolabasket, kempo, pencak silat, dan futsal. Siswa dapat memilih ekstrakurikuler olahraga sesuai bakat dan minat yang mereka miliki. Dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga, siswa melakukan sebuah aktivitas jasmani sehingga bisa mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, mampu bekerja sama, percaya diri dan demokratis.

Percaya diri merupakan aspek penting bagi seseorang untuk mengembangkan sebuah potensi. Apabila seseorang sudah memiliki rasa percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensi dengan mantap dan baik. Namun jika seseorang sudah mempunyai rasa percaya diri rendah, individu akan cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi suatu kesulitan dan masalah pada hidupnya, canggung terhadap orang lain, dan sulit menerima kenyataan dalam dirinya.

Pengaruh olahraga dalam percaya diri ini sendiri sangat penting dalam suatu kehidupan. Olahraga mampu melatih sikap dan mental seseorang. Dengan olahraga dapat mengembangkan sportivitas. Adapun nilai-nilai universal yang terkandung dalam olahraga yang dapat dikembangkan dalam kehidupan. Percaya diri merupakan penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan mental untuk mengaruhi negatif dari keraguan-keraguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung pada pihak lain dan

bertanggung jawab kepada yang sudah ditetapkan. Maka dari pada itu olahraga sangat berpengaruh terhadap percaya diri agar selalu bekerja keras dan bersikap positif selalu berusaha untuk mencapai segala keinginannya. (Jusuf Jeane Betty Kurnia , 2016). Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam diri siswa bisa membantu dalam mencapai sebuah prestasi dan hasil belajar yang lebih baik. Dengan itu akan menjadikan proses perubahan dalam diri siswa bukan hanya pada hasil belajar tetapi pada perilaku dan sikap siswa, yaitu sebuah keberanian, keaktifan, dan aktualisasi diri siswa pada saat proses belajar mengajar.

Tingkat percaya diri yang dimiliki individu dengan individu lain sangatlah berbeda. Individu yang memiliki percaya diri tinggi akan memperoleh suatu prestasi yang baik karena selalu beranggapan positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri. Begitu pula sebaliknya, individu yang memiliki percaya diri yang rendah akan memiliki prestasi yang kurang memuaskan karena selalu beranggapan negative dan tidak percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan yang ada pada diri seseorang dalam melakukan segala hal yang bertujuan untuk memperoleh suatu keberhasilan dan pencapaian prestasi seseorang sehingga mampu meningkatkan sumber daya manusia yang unggul. Kegiatan ekstrakurikuler mengajarkan pada seseorang akan pengembangan bakat, minat, kemampuan, keterampilan dan nilai-nilai kepribadian yang positif. Oleh karena itu melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah diharapkan dapat meningkatkan percaya diri siswa.

Menurut (Khaeruman Saleh, 2016) Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negative, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Percaya diri juga merupakan dasar dari motivasi diri untuk berhasil. Agar termotivasi seseorang harus percaya diri. Seseorang yang mendapatkan ketenangan dan kepercayaan diri haruslah menginginkan dan termotivasi dirinya. Banyak orang yang mengalami kekurangan tetapi bangkit melampaui kekurangan sehingga benar-benar mengalahkan kemalangan dengan mempunyai kepercayaan diri dan motivasi untuk terus tumbuh serta mengubah masalah menjadi tantangan.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai kepercayaan diri, peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah karakteristik pribadi seseorang yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri dan mampu mengembangkan serta mengolah dirinya sebagai pribadi yang

mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik. Menurut (Indra Bangkit Komara, 2016).

Sampai saat ini, perasaan percaya diri masih merupakan sesuatu hal yang sangat penting harus diperhatikan. Sebab seseorang yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan mudah berinteraksi dengan orang lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan, dan begitu sebaliknya yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk berkomunikasi, berpendapat, dan akan merasa bahwa dirinya tidak dapat menyaingi orang lain. Karena semakin individu memiliki rasa percaya diri, maka akan semakin gampang dan mudah dalam berinteraksi dan melakukan segala rutinitas yang berhubungan dengan banyak orang serta mampu mengembangkan segala potensi yang sudah dimilikinya menjadi bermanfaat untuk orang lain. Peserta didik didalam ranah dunia pendidikan sering mengalami rasa kurang percaya yang akan merugikan bagi dirinya maupun orang lain. Bagi dirinya dia akan lebih sulit untuk mendapatkan sesuatu prestasi yang mungkin sudah menjadi keinginan dan cita-citanya.

Adapun perbedaan antara olahraga perorangan dan beregu. Olahraga beregu adalah olahraga yang mengutamakan sebuah kekompakan dan kerjasama antara regu. Akan tetapi selain itu untuk memupuk rasa kebersamaan dan keakraban itu akan menjadi bagian hidup yang dapat diterapkan sehari-hari. Adapun tujuan lain dari olahraga tersebut untuk mengakrabkan suasana, menumbuhkan persaingan yang sehat dan memupuk semangat perjuangan. Kemudian olahraga perorangan merupakan olahraga yang hanya dilakukan sendirian untuk meningkatkan suatu kemampuan yang dimiliki dirinya dan menumbuhkan rasa percaya diri yang muncul pada diri agar mampu melakukan aktivitas dan olahraga yang bersikap individu yang sangat menantang mental agar bisa berjuang untuk bisa memposisikan dirinya didalam lingkungan sehari-hari. Menurut (Lauh, Duli, 2014).

Berdasarkan uraian tersebut menjadi landasan bagi penulis untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Analisis Tingkat Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri Ngoro”.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah metode Deskriptif Kuantitatif. Pada penelitian ini mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMAN Ngoro Jombang. Terdiri atas ekstrakurikuler olahraga bola basket dengan jumlah 21 siswa,

futsal sejumlah 10 siswa, pencak silat sejumlah 20 siswa ,dan kempo sejumlah 9 siswa. Keseluruhan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah 60 siswa. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan kmputer program SPSS 16.0 *for windows*. Uji prasyarat Analisis atau Validitas dan Reabilitas.

HASIL

Hasil analisis deskriptif pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ngoro Jombang terhadap tingkat percaya diri siswa dari perhitungan hasil angket jika memiliki presentase yang tinggi. Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari data angket percaya diri yang di berikan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri Ngoro Jombang. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik. Adapun data-data yang didapatkan sebagai berikut :

1. Analisis statistik deskriptif

Tabel 4.2. Hasil Uji Analisis Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
B.BASKET	21	107	125	117.29	4.137
FUTSAL	10	103	138	119.90	10.203
P.SILAT	20	107	145	116.45	9.293
KEMPO	9	106	122	116.56	4.851

PEMBAHASAN

Dari Hasil penelitian yang dilakukan pada ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ngoro Jombang empat ekstrakurikuler yang disana dapat disimpulkan bahwa siswa yng mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat di deskripsikan pada data ini membahas tentang ekstrakurikuler olahraga bolabasket dengan jumlah 21 siswa didapatkan skor minimum 107, skor maksimum 125, rata-rata 117,29 dan standart deviasi 4,137. Kemudian data pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 10 siswa didapatkan skor minimum 103, skor maksimum 138, rata – rata 119,90 dan standart deviasi 10,203. Sedangkan siswa yang mengikiti ekstrakurikuler pencak silat dengan jumlah 20 siswa didapatkan skor minimum 107, skor maksimum 145, rata – rata 116,45 dan standart deviasi 9,293. Dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kempo dengan jumlah 9 siswa didapatkan skor

minimum 106, skor maksimum 122, rata-rata 116,56, dan standart deviasi 4,851.

Semuanya mampu dijabarkan bahwasanya rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang lebih tinggi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga kelompok dari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga individu. Siswa yang kelompok lebih memiliki rasa saling membutuhkan orang lain, saling kerja sama, dan saling membantu satu sama lain, dibandingkan siswa yang individu lebih sering menyendiri, tidak saling komunikasi, dan tidak membutuhkan bantuan orang lain.

Hal ini disebabkan karena pengaruh beberapa faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya rendahnya rasa saling bekerjasama antar individu masing-masing yang ditunjukkan dengan sikap individu yang rendah, yang kemudian hal ini membawa mereka lebih mementingkan keinginannya sendiri dan memenuhi apa yang menjadi kebutuhan mereka secara individu. Misalnya perlu penanaman mindset bahwa kemenangan bukan tujuan utama, tetapi tujuan utamanya adalah kemenangan yang bermartabat dan saling bekerjasama. Dikarenakan percaya diri tidak serta merta terbentuk oleh lingkungan tapi ada faktor penting lainnya yang mendukung proses terciptanya sebuah rasa percaya diri yaitu proses dari individu seseorang serta dukungan dari pihak keluarga. Sedangkan tingkat percaya diri siswa yang kelompok lebih tinggi sebab mereka lebih mengutamakan sikap bekerja sama, saling mendukung, dan bertanggung jawab untuk mencapai suatu keinginan dan tujuan bersama. Sikap percaya diri mampu membuat seseorang menjadi lebih bersemangat untuk melakukan sesuatu yang dapat membuatnya merasa mendapatkan prestasi dalam bidang yang ditekuninya. Hal ini selaras dengan temuan teori sosiometrik dijelaskan bahwasanya hubungan antara individu cenderung menolak suatu penarikan antara satu sama lain yang dirasakan dalam perasaan, serta implikasi perasaan-perasaan bagi pembentukan dan struktur kelompok. Menurut (Nurdiansyah, 2012). Orang yang mempunyai sikap percaya diri akan mampu mengetahui kemampuan dan kelemahannya, sehingga mampu merasakan nyaman dengan keadaan dirinya. Karena sudah merasakan nyaman dan menghargai dirinya, akhirnya dapat menerima segala kritikan atau masukan dari orang lain, bias mengakui keberhasilan orang lain, dan tidak perlu membanggakan apa yang sudah dimilikinya serta dilakukannya. Orang yang memiliki sikap percaya diri akan lebih termotivasi untuk maju selalu bersemangat dan berfikir ke masa depan dalam setiap tindakan yang dilakukan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan yang menggunakan teknik analisis untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, maka dijelaskan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal memiliki nilai rata-rata 119,90, disusul ekstrakurikuler bolabasket nilai rata-rata 117,29, dan kempo nilai rata-rata 116,56, diurutan terakhir kempo nilai rata-rata pencak silat 116,45. Berdasarkan hal tersebut bisa dijelaskan bahwa jenis olahraga kelompok yaitu basket dan futsal memiliki rata-rata lebih tinggi dari pada olahraga pencak silat dan kempo (individu). Antara ekstrakurikuler olahraga kelompok lebih tinggi dan ekstrakurikuler olahraga individu lebih rendah, Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan percaya diri di SMA Negeri Ngoro Jombang antara siswa ekstrakurikuler individu dan siswa ekstrakurikuler kelompok.

Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya mempertahankan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang sudah ada di sekolah. Penanaman nilai-nilai moral dan rasa percaya diri dalam olahraga harus lebih ditingkatkan lagi untuk mendorong siswa supaya lebih mengembangkan nilai yang baik. Peran guru pendidikan jasmani atau pelatih merupakan salah satu yang mampu dijadikan sebagai contoh dari siswa agar lebih ditingkatkan lagi untuk membentuk percaya diri dari siswa, dengan cara menjadi contoh atau panutan bagi siswa. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan sebuah penelitian yang serupa atau melanjutkan penelitian ini, sebaiknya memperhatikan kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan wawancara dan observasi pra-penelitian yang diharapkan lebih mengali faktor-faktor apa saja yang melatar belakangi tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti faktor lingkungan, keluarga, dan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Indra Bangkit Komara. (2016). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa*. Surakarta Jawa Tengah. Universitas Ahmad Dahlan.
- Khaeruman & Muhammad Saleh. (2016). *Pengaruh Percaya Diri Siswa Terhadap Motivasi Belajar Kelas Xi (Sebelas) Ips Di Ma. Ashhabul Maimanah Sidayu*. Jakarta .Jurnal Kajian Keislaman.
- Lauh, W. D. A. (2014). *Perbedaan pengaruh Permainan perorangan dan beregu terhadap Penngkatan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Pontianak: IKIP PGRI Pontianak.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A 2008:68) *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya; Unesa University Press.
- Maksum, A. (2012). *Populasi dan sampel*. *Jurnal Populasi Dan Sampel*. Agustus.