

SURVEY TINGKAT PERCAYA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI PLOSO

Dwi Mar'atuz Sholihah¹, Guntum Budi Prasetyo²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang

ABSTRAK

Pendidikan juga merupakan salah satu wadah untuk membentuk karakter kepribadian seseorang serta sebagai wadah untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Pendidikan merupakan sebuah bentuk proses usaha untuk meningkatkan kemampuan sumber daya manusia dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Dalam pendidikan terdapat proses pembelajaran yang dilakukan secara rutin dan terstruktur, yang biasa disebut dengan kegiatan belajar-mengajar. Pada penelitian ini tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Tahun 2020.

Penelitian yang digunakan adalah metode Deskriptif Kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Terdiri atas ekstrakurikuler olahraga Bolavoli sejumlah 25 siswa, Bola basket sejumlah 19 siswa, Taekwondo sejumlah 23 siswa, Futsal sejumlah 23 siswa. Keseluruhan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah 90 siswa.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program SPSS 16.0 data dapat diketahui bahwa rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang termasuk dalam kategori “sedang” yaitu sebesar 76,7% . Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang termasuk dalam kategori “sedang”.

Kata Kunci : Percaya Diri, Ekstrakurikuler.

ABSTRACT

Education is also one place to shape one's personality and as a place to gain knowledge. Education is a form of business process to improve the ability of human resources in developing science. In education there is a learning process that is carried out routinely and structured, which is commonly referred to as teaching-learning activities. In this study the aim is to determine the level of confidence of students who take sports extracurricular activities in Ploso State High School in 2020.

The research used was a quantitative descriptive method. The subjects of this study were students who took part in sports extracurricular activities at Ploso State High School. It consisted of Bolavoli sports extracurricular 25 students, Basketball 19 students, Taekwondo 23 students, Futsal 23 students. The total number of students who take sports extracurricular is 90 students.

Based on the results of data analysis using the SPSS 16.0 program, it can be seen that the confidence of students who take part in sports extracurricular activities in Ploso State High School, Jombang is included in the "medium" category, which is 76.7%. So it can be concluded that the confidence of students who take part in sports extracurricular activities at Ploso Jombang State High School is included in the "medium" category.

Keywords: Confidence, Extracurricular.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting dan dibutuhkan oleh lembaga dikarenakan pendidikan merupakan suatu kegiatan terencana untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan mencerdaskan generasi. Setiap lembaga yang maju merupakan cita-cita yang ingin di capai untuk mendapatkan sebuah proses pendidikan yang diinginkan bersama (Ratmawati, 2011). Pendidikan juga merupakan salah satu wadah untuk membentuk karakter kepribadian seseorang serta sebagai wadah untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Pendidikan merupakan sebuah bentuk proses usaha untuk meningkatkan kemampuan sumber daya manusia dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Dalam pendidikan terdapat proses pembelajaran yang dilakukan secara rutin dan terstruktur, yang biasa disebut dengan kegiatan belajar-mengajar.

Kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kegiatan jasmaniah, menjelaskan bahwa terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satunya keterkaitan antara olahraga dan konsep diri (*selfconcept*), dimana mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat

kepercayaan diri (*self-confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat. Dalam pendidikan baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkup akademik. Karena olahraga banyak memiliki nilai-nilai positif salah satunya adalah percaya diri.

Perlu disadari bahwa setiap aktifitas olahraga mempunyai unsur percaya diri, namun pada kenyataannya seseorang akan memiliki tingkat percaya diri yang berbeda-beda. percaya diri mampu menjadikan stimulus yang mendorong individu supaya bertindak tanpa sebuah keraguan. Sebuah keyakinan diri individu tidak mampu menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri, termasuk siswa dalam mengikuti suatu proses kegiatan belajar mengajar di sekolah.

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. Namun jika seseorang sudah mempunyai rasa percaya diri rendah, individu akan cenderung menutup diri, mudah frustrasi dan merasa minder. ketika menghadapi suatu kesulitan dan masalah pada hidupnya, canggung terhadap orang lain, dan sulit menerima kenyataan dalam dirinya. (Faridha Nurhayati, 2013)

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tugas memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. (Diarda Picsa Astamandira, 2013)

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. kegiatan ini memberikan keleluasan kepada siswa untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka. (Suparyo 2017)

Menurut (Hidayah 2013) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan percaya diri (*self confidence*) ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensi agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Siswa yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis

terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Siswa yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti *minder*, pesimis, pasif, dan apatis”.

Menurut Litnoff (Indriawati 2018) Percaya diri adalah sifat yang diinginkan oleh banyak orang tetapi mungkin sulit untuk mengukurnya, terutama dalam diri orang lain. Orang yang percaya diri yakin bahwa diri dan dapat menggapai sukses. Seseorang yakin bahwa didalam dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi apa pun yang muncul dan mempunyai keyakinan yang tidak patah semangat jika gagal.

Macam-macam percaya diri

a. *Self-Concept*

Bagaiman Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

b. *Self-Esteem*

Sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.

c. *Self Efficacy*

Sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus *to succeed*. Ini yang disebut dengan general *self-efficacy*. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.

d. *Self-Confidence*

Sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy*.(Heru Sriyono 2017)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri Menurut (Triana 2019) yaitu:

a. Orang tua

Orang tua merupakan faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri anak. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian anak.

b. Lingkungan

Pendidikan disekolah merupakan salah satu contoh lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuh yang sangat penting dalam menumbuh kembangkan percayaan diri anak. Lingkungan sekolah memegang peranan peting dalam kegiatan sosialisasidengan demikian kegiatan belajar dan bermain dalam percayaa diri.

c. Guru (pelatih)

Guru (pelatih) sebagai pendidik berperan dalam membentuk dan menumbuhkan kepercayaan diri anak, yaitu dengan memberikan sifat yang hangat dan ramah, karena juga berperan sebagai model bagi anak.

Aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: Menurut (Ghufron 2011)

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh- sungguh akan apa yang dilakukan.
- b. Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
- c. Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesedihan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan

Dari pendapat yang dikemukakan di atas dapat diartikan bahwa percaya diri bisa disebut sikap yang positif, dimana seseorang mampu untuk mengembangkan nilai positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang telah dihadapinya. Hal ini bukan berarti seorang individu itu bisa melakukan segala seorang diri. Kepercayaan diri yang terlalu tinggi akan menyebabkan adanya degradasi mental yang sesungguhnya atau yang ada dalam dirinya tanpa melihat baik dan buruk sifat tersebut. Berdasarkan uraian diatas,

maka peneliti dapat mengambil judul “Survey Tingkat Percaya Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri Ploso”

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. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variable tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. (Maksum 2012)

Di dalam penelitian ini menggunakan variabel penelitian, yaitu : Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang.

Mengumpulkan data penelitian merupakan hal penting, kegiatan ini merupakan bentuk nyata proses bertemunya peneliti dengan subjek penelitian secara langsung. Pengumpulan yang digunakan berupa angket. Angket terdiri dari komponen atau variabel yang dijabarkan melalui sub komponen, indikator-indikator dan pertanyaan. Butir-butir pertanyaan itu merupakan gambaran tentang sikap. Bentuk angket yang di gunakan berupa aplikasi google form.

Instrument adalah suatu alat ukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum 2012). Adapun instrument dalam penelitian ini adalah angket percaya diri yang telah peneliti persiapkan untuk mendapatkan berbagai data. Angket ini menggunakan *Skala Likert*. Dengan *Skala Likert*, maka variabel yang akan digunakan untuk ukuran dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini angket digunakan untuk memperoleh data mengenai sikap percaya diri siswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang berada pada kriteria bahwa rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang berada pada kriteria “Memiliki Rasa Percaya Diri Sedang” sebesar 76,7% (69orang), sedangkan kriteria “Memiliki Rasa Percaya Diri Rendah” sebesar 23,3% (21orang). Dapat disimpulkan rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA

Negeri Ploso Jombang yang paling tinggi pada kategori “Memiliki Rasa Percaya Diri sedang” yaitu sebesar 76,7%”.

Rasa percaya diri pada siswa sangat membantu siswa mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dan suatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *self confidence* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentuan perilaku diri yang meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang disadari atau yang tidak disadari individu terhadap dirinya. Konsep diri merupakan pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersumber dari kesan orang lain terhadap dirinya, pengalaman berinteraksi dengan orang lain dan persepsi tentang dirinya. (Adi S, 2017 : 296).

Dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi tidak bisa lepas dari peran nilai karakter. Nilai karakter tersebut berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam beraktivitas baik dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi. Nilai karakter tersebut terdapat dalam berbagai macam jenis dengan fungsinya. Salah satu nilai karakter yang terdapat dalam olahraga adalah nilai percaya diri (*self confidence*). Percaya diri merupakan salah satu nilai karakter yang terkandung dalam aktivitas olahraga. Percaya diri dan kerja keras merupakan salah satu nilai positif yang harus dimiliki seseorang ketika menjalankan sebuah tugas tidak terkecuali ketika menjalankan tugas dalam dunia olahraga. Khusus dalam dunia olahraga, percaya diri dan kerja keras memiliki hubungan yang erat dengan atlet atau siswa yang melakukan sebuah teknik atau gerakan cabang olahraga yang tujuannya adalah prestasi. Percaya diri merupakan salah satu aspek karakter yang menentukan kesuksesan seseorang dalam meraih prestasi optimal di dunia olahraga. (Mirhan, 2016 : 86).

Hasil penelitian di atas membuktikan bahwa rasa percaya diri memberikan kontribusi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Tahun Ajaran 2020 termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 76,7%. Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler sangat penting agar siswa memiliki kepercayaan atas kemampuan dirinya, meyakini dirinya, menghargai apa yang ada dalam dirinya dan selanjutnya dapat membuatnya mengambil keputusan untuk mengekspresikan ide, gagasan, dan pikirannya baik dalam ranah abstrak maupun ranah konkret. Kegiatan ekstrakurikuler haruslah bervariasi berdasarkan kebutuhan, bakat, minat, dan kesesuaian dengan kondisi kurikulum sehingga mendapatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh dalam kegiatan dimaksud. (Gapi, 2015)

Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dalam hal ini, seluruh pihak personil sekolah termasuk orang tua. Terutama guru pembimbing, hendaknya meningkatkan percaya diri belajar siswa melalui berbagai jenis layanan. Diantara layanan yang dapat diberikan kepada siswa adalah layanan informasi dan penguasaan konten tentang peningkatan percaya diri dan hasil belajar. Hal ini didukung oleh program layanan yang direncanakan dan akan terlaksana dengan perhatian besar dari kepala sekolah.

Rasa percaya diri didasarkan pada kepercayaan yang realistis terhadap kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Bila siswa merasa rendah diri, siswa tidak berhasil menyadari kemampuan yang sebenarnya dimiliki. Individu menghindari mengambil tantangan baru. Dengan cara ini, rasa rendah diri dapat menuntun pada rasa kurang percaya diri yang tidak realistis, membatasi kemampuan kita untuk memberikan yang terbaik. Maka dengan kepercayaan diri akan dapat menyadari dan mengaplikasikan kemampuan dirinya dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan prestasi atau hasil belajar

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang termasuk dalam kategori “sedang” yaitu sebesar 76,7% .

SIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Ploso Jombang termasuk dalam kategori “sedang” yaitu sebesar 76,7% .

Oleh karena itu, perlu disadari bahwa setiap aktifitas olahraga mempunyai unsur percaya diri, namun pada kenyataannya seseorang akan memiliki tingkat percaya diri yang berbeda-beda. percaya diri mampu menjadikan stimulus yang mendorong individu supaya bertindak tanpa sebuah keraguan. 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.

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, maka beberapa saran dan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun beberapa saran tersebut sebagai berikut :

1. Bagi guru mata pelajaran, agar lebih memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diminati, sehingga melalui kegiatan ekstrakurikuler yang terstruktur dapat mengembangkan potensi dalam diri siswa.

2. Bagi siswa, agar meningkatkan keaktifan dalam kegiatan ekstrakurikuler, mengambil nilai-nilai positif guna meningkatkan percaya diri, meningkatkan ketrampilan, mengembangkan karakter yang bermuara pada meningkatnya kualitas sumber daya manusia.
3. Dalam penelitian ini memerlukan pengembangan, sebelum melakukan pengkajian dengan menggunakan variable lain dan dengan menggunakan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Heri. (2017). *Hubungan Yang Signifikan Antara Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar PJOK Pada siswa SMP Se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Vol. 4 No. 2 Juli-Desember 2017. Universitas Serambi Mekkah.
- Diarda Picsa Astamandira. (2012). *Perbandingan tingkat rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Indriawati, Prita, (2018). *Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa*. FKIP Universitas Balik Papan.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf, (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 12 Nomor 1 Januari 2016. Universitas Negeri Yogyakarta
- Ratmawati. (2011). *Kualifikasi, Intensitas Diklat, Lingkungan, Motivasi Kerja, Dan Kompetensi Kepala Sekolah universitas negeri makasar*.
- Suparyo. (2017). *Pengaruh Pembinaan Ekstrakurikuler Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Pengembangan Olahraga : Studi Pada SMA Sekabupaten majalengka*
- Triana, Jessi. (2019). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi salaf Cup 2018*. Universitas Kristen Satya Wacana.