

PERBANDINGAN TINGKAT RASA PERCAYA DIRI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER NON OLAHRAGA
(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kabupaten Kediri)

Diarda Picsa Astamandira

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, diarda.picsa@gmail.com

Faridha Nurhayati

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Pare Kediri yang berjumlah 155 siswa, sampel pada penelitian ini adalah semua anggota dari populasi karena penelitian ini adalah penelitian populasi dimana semua anggota populasi akan diteliti. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket/kuesioner untuk memperoleh data. Sedangkan untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji beda (t-test).

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui nilai tertinggi hasil tes percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga adalah 126 sedangkan nilai tertinggi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga adalah 110. Nilai rata-rata/mean siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sebesar 110,24 dengan standar deviasi sebesar 12,087 dan nilai rata-rata/mean siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga sebesar 92,31 dengan standar deviasi sebesar 12,339. Sedangkan nilai signifikan variabel adalah 0,000 dan lebih kecil dari alpha 0,05. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat rasa percaya diri antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tingkat rasa percaya dirinya lebih tinggi sebesar 17,93.

Kata Kunci: Percaya Diri, Ekstrakurikuler.

Abstract

A self confidence is a conviction which is there in every one in doing all things, has a purpose to get success and achievement so they are able to increase excellent human resources. An extracurricular activities teach someone to the development of talents, interests, abilities, skills and values positive personality. Therefore, through extracurricular activities in schools is expected to increase the self confidence of students.

The purpose of this observation is to know the difference in the level of self confidence of students who join extracurricular sports with students who join a non sports extracurricular in Senior High School 2 Pare Kediri. This observation is non experimental observation through quantitative approach with comparative design. The population in this observation is all class XI students who join the extracurricular at Senior High School 2 Pare totaling 155 students, the sample in this observation is all members of the population because the study was a population study in which all members of the population to be studied. Then, the instrument in this observation is using questionnaire to obtain the data. As for the analysis of data in this observation using a balanced test (t-test).

Based on the results of the calculation is known that the highest score of students' confidence test result who join sport extracurricular is 126, while the highest score of students who join a non sports extracurricular is 110. So, the mean score of the student who join sport extracurricular is 110.24 with a standard deviation of 12.087 and the mean score of the student who join a non extracurricular sports is 92.31 with a standard deviation of 12.339. While the significant value of the variable is 0.000 and smaller

than the alpha of 0.05. Thus it can be concluded that there are significant differences in the level of self confidence between students who join sports extracurricular with students who join non sport extracurricular at Senior High School 2 Pare Kediri, students who join the sport extracurricular their self confidence level is higher by 17.93.

Keywords: self confidence, extracurricular.

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas sumber daya insani dapat diwujudkan, salah satunya melalui pendidikan. Mahardika (2010:1) menjelaskan bahwa pendidikan atau *education* adalah suatu proses transfer falsafah (*philosophy*) dan sistem nilai (*values*), pengetahuan (*knowledge*) dan kemampuan (*ability*) sebagai bagian paling penting dari investasi sumber daya manusia (*investment in human capital*).

Pendidikan di sekolah merupakan salah satu wadah utama dalam proses mendidik dan mencetak individu yang berkualitas, selain pendidikan yang diperoleh di lingkungan keluarga. Hurlock dalam Mahardika (2010:1) menjelaskan bahwa sekolah merupakan lembaga formal yang melaksanakan pendidikan melalui proses pembimbingan, pengajaran dan pelatihan yang akan memandu dan membangun perkembangan fisik, mental spiritual, dan intelektual peserta didik. Di sekolah, peserta didik 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.

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 (Khamidi, 2008:97).

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat siswa sesuai dengan minatnya. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah umumnya terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun non olahraga mempunyai keterkaitan dengan aspek psikologi peserta didik. Keterkaitan kegiatan ekstrakurikuler dengan aspek psikologi peserta didik tersirat dalam petunjuk pelaksanaan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler oleh Depdikbud (1995:134) yaitu: "...kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan serta usaha

pemantapan dan pembentukan kepribadian siswa agar terpadu ke arah kemampuan mandiri, percaya diri dan kreatif".

Sedangkan di dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan dengan kegiatan jasmaniah, Maksum (2007:27) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh aktivitas olahraga terhadap beberapa dimensi psikologi, salah satunya keterkaitan antara olahraga dan konsep diri (*self-concept*), dimana mereka yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga menunjukkan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) yang lebih tinggi dibanding mereka yang tidak terlibat.

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 Atas (SMA) merupakan salah satu jenjang pendidikan yang termasuk dalam kategori remaja, dimana rasa percaya diri sangat diperlukan dalam bersosialisasi atau menjalin pertemanan.

SMA Negeri 2 Pare, Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang bervariasi, selain itu SMA Negeri 2 Pare juga merupakan salah satu sekolah unggulan di Kabupaten yang menjadi salah satu SMA acuan untuk sekolah lain di sekitarnya dalam kegiatan belajar mengajar. Ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMA Negeri 2 Pare terbagi menjadi dua jenis yaitu, ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga.

Berdasarkan hal tersebut, maka melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun non olahraga diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan kemampuan dalam hal materi saja, akan tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan mental siswa yaitu rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang dibahas dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri secara umum, tidak mengarah pada salah satu bidang yaitu olahraga maupun non olahraga. Berdasarkan uraian di atas timbul rasa keinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan tingkat rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah desain komparatif

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare Kediri yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berjumlah 50 siswa, yang mengikuti ekstrakurikuler non-olahraga 105 siswa. Penelitian ini adalah penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket percaya diri Matlas Fidyatuk Minna (2004) yang telah diujicobakan dan mempunyai tingkat reliabilitas $r = 0,962$.

Teknik analisis data menggunakan Mean, Standar Deviasi, Persentase, dan Uji Beda (uji-t).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Beda (uji-t).

Variabel	Approx. Sign
Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non olahraga	0,000

Dengan menggunakan perhitungan melalui program SPSS 20.0 menunjukkan hasil sig. 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa sig (0,000) < alpha 0,005, yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan tingkat rasa percaya diri antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis data SPSS 20.0, hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri, hal ini dikarenakan tingkat percaya diri memiliki nilai sig(0,000)<alpha 0,005.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak ada yang masuk dalam kategori sangat kurang, kurang dan cukup, 42% masuk dalam kategori baik dan 48% masuk dalam

kategori sangat baik. Sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga tidak ada yang masuk dalam kategori sangat kurang dan kurang, 14% masuk dalam kategori cukup, 78% masuk dalam kategori baik dan 8% masuk dalam kategori sangat baik.

Perbedaan rasa percaya diri tersebut secara tidak langsung dipengaruhi oleh aktivitas olahraga yang mengajarkan nilai-nilai olahraga yang terkandung di dalamnya.

Olahraga merupakan sekolah kehidupan (*school for life*) yang mengajarkan sejumlah keterampilan dan nilai yang merupakan pondasi perkembangan menyeluruh dari para pemuda dapat dipelajari melalui kegiatan bermain, pendidikan jasmani, dan olahraga (Maksum, 2009:40).

Perubahan tingkahlaku manusia dipahami sebagai akibat dari proses pembelajaran. Seseorang yang aktif dalam kegiatan olahraga akan mempunyai karakter sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut.

Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, selain siswa mendapatkan bekal ilmu yang diperoleh dari kegiatan proses belajar mengajar di kelas atau intrakurikuler, siswa juga mendapatkan kegiatan tambahan yaitu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang berada dalam naungan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa. Semakin merata kegiatan ekstrakurikuler, peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas dan profesional dapat diwujudkan.

Hasil penelitian di atas membuktikan bahwa perbandingan rasa percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri cukup signifikan. Oleh karena itu kegiatan ekstrakurikuler dan juga proses pembelajaran yang ada di sekolah hendaknya benar-benar dapat dimanfaatkan oleh siswa dan dijadikan sebagai media untuk mendorong pembentukan karakter, keterampilan motorik, serta mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat dan kreativitas yang bermuara pada terbentuknya kualitas sumber daya manusia yang berkualitas.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang ada, secara umum dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak ada yang masuk dalam kategori sangat kurang, kurang dan cukup, 42% masuk dalam kategori baik dan 48% masuk dalam kategori sangat baik.

2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga tidak ada yang masuk dalam kategori sangat kurang dan kurang, 14% masuk dalam kategori cukup, 78% masuk dalam kategori baik dan 8% masuk dalam kategori sangat baik.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat percaya diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMA Negeri 2 Pare Kediri.
4. Kelompok yang tingkat percaya dirinya lebih tinggi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan 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 variabel lain dan dengan menggunakan sampel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1995. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: FIK-Universitas Negeri Surabaya.