



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245 (print), 2809-8986 (online)
Volume 13 Nomor 1 Tahun 2024, Halaman 58-67
Tersedia Online di
<https://online-journal.unja.ac.id/csp>
DOI : 10.22437/csp.v13i1.27691

Research Article



Survei Percaya Diri Peserta Ekstrakurikuler dalam Bermain Tenis Meja pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Adli Dwi Putra^{1*}, Sri Murniati², Yusradinafi³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : adlidwiputra291@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 12 Sungai Penuh yang terhitung sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan, percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja pada aspek *internal* kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori cukup baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%. Percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja pada aspek *eksternal* kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori kurang baik sebanyak 5 orang dengan persentase 33%. Percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja pada kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 3 orang dengan persentase 20%, kategori kurang baik sebanyak 4 orang dengan persentase 27%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%.

Kata kunci: Percaya Diri; Peserta Ekstrakurikuler; Bermain Tenis Meja

Survey of Extracurricular Participants' Confidence in Playing Table Tennis in Junior High School Students

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the confidence of extracurricular participants in playing Table Tennis at SMP Negeri 12 Sungai Penuh. This research is quantitative descriptive research using survey methods and data collection techniques using questionnaires. The sample in this study was all extracurricular table tennis participants of SMP Negeri 12 Sugai Full which counted 15 people. The results showed that the confidence of extracurricular participants in playing table tennis in the internal aspects of the good category was 7 people with a percentage of 47%, the category was

quite good as many as 8 people with a percentage of 53%. The confidence of extracurricular participants in playing table tennis in the external aspects of the good category was 8 people with a percentage of 53%, the good enough category was 2 people with a percentage of 13%, the poor category was 5 people with a percentage of 33%. The confidence of extracurricular participants in playing table tennis in the good category was 8 people with a percentage of 53%, the good enough category was 3 people with a percentage of 20%, the poor category was 4 people with a percentage of 27%. The conclusion in this study was the confidence of extracurricular participants in playing table tennis at SMP Negeri 12 Sungai Full in the good category with as many as 8 people with a percentage of 53%.

Keywords: *Confident; Extracurricular Participant; Playing Table Tennis*

PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan, ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan siswa secara menyeluruh. Ekstrakurikuler tidak hanya memberikan pengalaman tambahan di luar lingkungan kelas, tetapi juga membantu dalam pengembangan berbagai aspek kepribadian, keterampilan, dan sikap siswa. Salah satu ekstrakurikuler yang populer di kalangan pelajar adalah tenis meja, sebuah olahraga yang tidak hanya membangun keterampilan fisik, tetapi juga mengajarkan disiplin, kerja sama, dan percaya diri.

Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh. Kepercayaan diri adalah faktor kunci dalam perkembangan pribadi dan akademis siswa. Keberanian untuk menghadapi tantangan, mengambil risiko, dan tampil di depan umum adalah elemen penting dalam pembentukan jiwa kepemimpinan yang kokoh.

Manusia terdiri dari satu jiwa dan satu tubuh, disebut juga “unit psikosomatik”. Artinya, satu bagian mempengaruhi bagian lainnya. Apa yang jiwa kita rasakan mempengaruhi tubuh kita dan sebaliknya. Penyatuan tubuh dan jiwa sangat kuat dan apa yang dipikirkan dalam jiwa kita ditanggapi oleh tubuh. (Komarudin 2013:1).

Psikologi olahraga mendefinisikan rasa percaya diri sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil melakukan perilaku yang diinginkan berdasarkan keyakinan dan keinginan (Apta Myldayyu, 2014:102). Karena rasa percaya diri merupakan modal utama bagi seorang siswa untuk maju, maka prestasi yang tinggi harus diawali dengan keyakinan bahwa dirinya mampu dan mampu melampaui prestasi.

Rasa percaya pada diri sendiri mempengaruhi sikap hati-hati, ketidaktergantungan, ketidakserakahan, toleransi, dan cita-cita. Ahli ilmu jiwa yang terkenal Alfred Adler (dalam Lauster, 2015: 13-14) mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri. Namun rasa percaya pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu bersifat positif. Orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman. Fatimah (2010: 149) mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Surya (2004:15), untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam segala hal, individu ternyata mengalami berbagai jenis hubungan, dari hubungan akrab dan

akrab di rumah hingga hubungan yang lebih heterogen, Anda harus bereksperimen. Melalui hubungan individu, Anda juga membangun rasa kesadaran diri dan komponen kunci dari rasa percaya diri. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendaknya sendiri. Rasa percaya diri tidak diperoleh secara langsung, melainkan melalui pengalaman hidup dan aspek pendidikan. Salah satu aspek pendidikan dapat dicapai di lingkungan sekolah baik melalui kegiatan belajar mengajar di kelas (di sekolah) maupun di luar kegiatan belajar mengajar (di luar sekolah).

Belajar adalah kegiatan dimana seseorang berusaha memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai positif dengan menggunakan berbagai sumber belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai fasilitator (Rudi Susilana dan Cipi Riyana, 2008:1). Pembelajaran bertujuan untuk membimbing perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Hal ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku, pemahaman keterampilan, dan aspek lain dari individu siswa (Ipang Setiawan 2014:2). Oleh karena itu, siswa harus belajar mengenal diri sendiri untuk mencapai hasil yang maksimal. Salah satunya adalah rasa percaya diri.

Upaya peningkatan rasa percaya diri ditujukan untuk mencocokkan bakat dan minat siswa dengan kegiatan yang pada dasarnya dapat dilakukan di lingkungan sekolah dan dapat diterima di dalam kelas (kegiatan ekstrakurikuler) sesuai dengan penerapan mata pelajaran. Latar belakang pendidikan yang masuk dalam kategori remaja yang membutuhkan rasa percaya diri dalam bersosialisasi dan berteman, seperti sekolah menengah pertama (SMP).

Rasa percaya diri sangat diperlukan oleh setiap orang, termasuk remaja, dan ciri-ciri orang yang percaya diri dikutip oleh Lauster (Ghufron dan Rini, 2010:35). menjelaskan bahwa ciri-ciri percaya diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler masih banyak para peserta ekstrakurikuler Tenis Meja yang baru masih ragu untuk mengeluarkan segenap kemampuan yang ada, sehingga dapat menghambat peserta ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Percaya diri yang harus dimiliki oleh seorang peserta ekstrakurikuler tenis meja adalah percaya diri yang optimal. Hal ini merupakan korelasi yang signifikan dengan pencapaian kinerja terbaik (Komarudin, 2013:79). Jadi peserta ekstrakurikuler membutuhkan rasa percaya diri untuk dapat memanfaatkan semua kemungkinan yang ada. Karena percaya diri merupakan kemampuan teknis atau mental yang penting bagi seseorang untuk tampil maksimal.

Tenis meja adalah olahraga yang bergerak cepat, sehingga membutuhkan keterampilan tertentu bagi mereka yang bermain tenis meja. Menurut Utama (2005:5), tenis meja adalah permainan yang menggunakan susunan dan perlengkapan meja, serta bet dan bola sebagai alatnya. Permainan tenis meja dapat dimainkan oleh orang tua, remaja dan anak-anak. Peralatan seperti raket, bola, net, dan meja sebagai tempat pertunjukan tidak membutuhkan biaya yang mahal.

Menurut Depdiknas (2003:3), tenis meja berarti permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dikelilingi net (jaring) dengan bola-bola kecil yang terbuat dari *seluloid*, permainan itu disebut raket atau pemukul. Sedangkan menurut Chairuddin Hutasuht (2008: 4) tenis meja merupakan salah satu jenis olahraga yang dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan Segera dengan memakai pukulan. tenis meja

bisa dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan sendiri.

Permainan dimulai dengan seorang pemain memantulkan bola melewati net ke area permainannya dan kemudian menyilangkannya ke area lawannya. Pemain lawan berusaha mengembalikan servis dan pukulan lawan untuk melanjutkan permainan. Untuk mendapatkan angka, Pemain harus melakukan pukulan terbaik agar bisa mematikan pukulan lawan. Menurut Singgih D. Gunarsa (2004:3-5), mempersiapkan kondisi mental yang sebaik-baiknya merupakan faktor yang sangat penting dalam persaingan, bahkan dalam persaingan kejuaraan.

Percaya diri adalah karakteristik yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Karena dengan percaya diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Percaya diri diperlukan baik oleh seseorang, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan percaya diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufron & Rini (2011 :35), berpendapat “percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya percaya diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Percaya diri merupakan ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) Percaya diri secara umum merupakan bagian yang sangat penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang.

Mcclelland dalam Komarudin (2013:69) menjelaskan Percaya diri adalah rasa kekuatan seseorang, kesadaran akan kemampuannya sendiri, dan kontrol *internal* atas tanggung jawab atas pilihan yang dibuatnya.” Percayaan diri merupakan sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Percaya diri datang dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005:5). Percaya diri datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Peserta ekstrakurikuler yang percaya diri selalu optimis dalam mencetak poin, dan peserta ekstrakurikuler menggunakan rasa percaya diri mereka untuk berhasil dalam setiap pertarungan yang dilakukan dengan sengaja dan benar dapat diakomodasi. Hal ini sepenuhnya sesuai dengan Weinberg dan Gould (Monty P. Satiadarma, 2000:245). “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang peserta ekstrakurikuler yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan”.

Aspek percaya diri merupakan bagian dari kepribadian. Rasa percaya diri seorang peserta ekstrakurikuler membutuhkan landasan kepribadian yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Husdarta (2010: 93) Untuk mencapai final suatu pertandingan, seorang peserta ekstrakurikuler harus percaya diri. Peserta ekstrakurikuler membutuhkan rasa percaya diri untuk mengatasi ketegangan, menstabilkan emosi mereka, mencapai tujuan yang diinginkan, dan menghindari frustrasi kegagalan.

Menurut Weinberg dan Gould dalam (Komarudin, 2013: 70), percaya diri membantu mengarahkan emosi secara positif, mencapai tujuan, meningkatkan konsentrasi, mencoba melakukannya dengan baik, mengembangkan strategi yang baik, dan memenuhi kondisi, harapan untuk sukses karena hubungan timbal balik yang mempengaruhi mental.

Percaya diri sangat membantu atlet sukses dalam kompetisi. Rasa percaya diri yang menurun atau hilang dapat menyebabkan atlet tampil di bawah kemampuan sebenarnya. Untuk itu, para atlet tidak boleh meragukan kemampuannya asalkan berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang cukup.

Komarudin (2013:72) menyatakan bahwa Percaya diri sangat penting dalam olahraga dan ini erat kaitannya dengan *mental safety*. Semakin kuat keyakinan Anda pada diri sendiri, semakin kuat keamanan emosional Anda. Percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tercermin dalam sikap dan perilaku seorang Peserta ekstrakurikuler.

Menurut John Ferreira (dalam Agustian, 2001), orang yang percaya diri dapat mengendalikan dan menjaga rasa percaya dirinya, serta dengan percaya diri mengubah lingkungannya. Keyakinan memiliki nilai bahwa percaya diri dan keberanian yang tinggi dapat menimbulkan rasa percaya pada orang lain.

Husdarta (2010:93) Rasa percaya diri membantu peserta ekstrakurikuler berinteraksi dengan lawan dan meningkatkan keamanan emosional. Dengan percaya diri, peserta ekstrakurikuler bisa tampil tanpa rasa takut. Rasa percaya diri adalah modal terpenting untuk mencapai prestasi.

Menurut Mulyono (2008:187) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar kelas yang ditujukan untuk mengembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) peserta didik, baik dalam hal penerapan ilmu yang dipelajari maupun penerapan ilmu yang lebih banyak, serta kegiatan yang berlangsung di luar kelas (kurikulum).

Popi Sopiatus (2010:98) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler, sebagai bagian integral dari tujuan organisasi, merupakan wadah bagi pertumbuhan pribadi peserta didik melalui berbagai kegiatan yang berkaitan langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum. Selanjutnya, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan bernilai tambah yang ditawarkan untuk melengkapi proses kegiatan belajar mengajar serta pelajaran yang diajarkan sebagai bagian dari kurikulum. Siswa di samping instruksi akademik yang kondusif untuk kehidupan.

Menurut Popi Sopiatus (2010: 98) tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk menumbuhkan kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sifat sebagai warga negara yang baik dan tanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Menurut Brikman dalam Rusli Lutan (2001). Olahraga adalah lingkungan yang ideal untuk memperkenalkan pemikiran moral konvensional kepada anak-anak. Selain itu, olahraga adalah aktivitas otot yang energik yang memungkinkan atlet memaksimalkan mobilitas (kinerja) dan kemauan mereka. Sebaliknya menurut Rusli Lutan UNESCO (2001: 38). Olahraga adalah kegiatan jasmani berupa permainan yang melibatkan pertarungan melawan unsur alam, orang lain, atau diri sendiri. Menurut Harsono dalam Herman Subarjah (2001:22), olahraga bukan sekedar masalah fisik yang berkaitan dengan gerak anggota badan, otot dan tulang.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi tingkat kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

Mengidentifikasi area-area potensial di dalam dan di luar ekstrakurikuler tenis meja di mana intervensi atau perubahan dapat dilakukan untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri peserta. Hal ini diharapkan dapat membantu dalam merancang strategi pengembangan kepribadian yang lebih efektif melalui olahraga.

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif ini meliputi penyajian kesimpulan melalui pemaparan statistik. Tujuan utama analisis tersebut adalah untuk memberikan gambaran ilustrasi dan/atau ringkasan yang dapat membantu pembaca memahami jenis variabel dan keterkaitannya (Tashakkori & Teddlie, 2010: 186).

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler tenis meja SMP Negeri 12 Sungai Penuh yang terhitung sebanyak 15 orang. Menurut Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan “populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dalam penelitian ini berpedoman pada pendapat Arikunto (2006:134) yaitu: Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Menurut Arikunto (2006:120) total sampling adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Menurut Sugiyono dalam Sukendra dkk (2020:1), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Sedangkan menurut Purwanto (2018) instrumen penelitian pada dasarnya alat digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket.

Menurut Sukendra dkk (2020:4), angket merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berisi pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Angket dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Survei Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono (2012) dengan menggunakan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pernyataan. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner bentuk tertutup berisi pertanyaan-pertanyaan yang disertai dengan pilihan jawaban tersebut. Item pertanyaan yang terdapat pada kuesioner terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Dalam instrumen ini disediakan empat opsi atau satu alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, Kurang sesuai, dan tidak sesuai.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penyebaran angket kepada siswa agar dapat mengisi jawaban angket yang telah disediakan. Angket tersebut dipersiapkan dengan menggunakan lembaran angket yang sudah dicetak agar memudahkan siswa. Pelaksanaan penjelasan angket sesuai dengan keterangan petunjuk di lembar soal yang disediakan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket langsung tipe pilihan yang mana angket tersebut disampaikan langsung ke orang

yang dimintai informasi tentang diri sendiri dengan cara memilih jawaban yang tersedia. Subjek dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh.

Menurut Sugiyono (2013:173) suatu instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Adapun untuk menguji validitas alat ukur. Terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir, dengan rumus *Pearson Product Moment* (Riduwan, 2008:109-110). Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel untuk *degree of freedom* $d(f) = n - k$ dengan $\alpha 0,05$.

Reliabilitas adalah ketepatan instrumen dalam mengukur atau ketepatan seseorang dalam menjawab soal tersebut. Uji reliabilitas ini bertujuan untuk mengetahui data yang sah tersebut terus menerus atau ada kejanggalan (ada yang tidak sah) sehingga tidak bisa dikatakan data tersebut reliable, pengujian ini harus ada untuk meyakinkan bahwa data tersebut layak digunakan. Reliabilitas diukur dari koefisien korelasi antara percobaan pertama dengan berikutnya (Sugiyono, 2013).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi. Adapun teknik perhitungan untuk masing-masing butir dalam kuesioner menggunakan rumus Anas Sudijono (2010). Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya untuk masing-masing butir dalam skala 35 sikap menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka BAB ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Angket yang disebarkan kepada siswa, dianggap telah memiliki konstruksi validitas yang memadai. Selanjutnya penelitian dilakukan pada sampel sebanyak 15 orang siswa sebagai responden dalam waktu 50 menit responden dapat mengisi angket tersebut dengan baik. Mengingat tugas responden hanya memberikan tanda checklist pada jawaban yang dipilih.

Data-data tersebut diolah dalam bentuk tabel dan kemudian dianalisis. Berikut merupakan analisis yang didapat setiap dimensi butir pernyataan dijawab responden.

Tabel 1. Survei percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja pada aspek *internal*

No	Norma	Interval	F1	Persentase
1	Sangat Baik	65-80	0	0%
2	Baik	50-64	7	47%
3	Cukup baik	35-49	8	53%
4	Kurang baik	20-34	0	0%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Internal* kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori cukup baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%.

Tabel .2 Survei percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja pada aspek *eksternal*

No	Norma	Interval	F1	Persentase
1	Sangat Baik	39-48	0	0%
2	Baik	30-38	8	53%
3	Cukup baik	21-29	2	13%
4	Kurang baik	12-20	5	33%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Survei percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Eksternal* kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori kurang baik sebanyak 5 orang dengan persentase 33%.

Tabel 3. Survei percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja

No	Norma	Interval	F1	Persentase
1	Sangat Baik	104-128	0	0%
2	Baik	80-103	8	53%
3	Cukup baik	56-79	3	20%
4	Kurang baik	32-55	4	27%
Jumlah			15	100%

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa Survei percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 3 orang dengan persentase 20%, kategori kurang baik sebanyak 4 orang dengan persentase 27%.

Menurut Depdiknas (2003:3), tenis meja berarti permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi net (jaring) dengan bola-bola kecil yang terbuat dari *seluloid*, permainan itu disebut raket atau pemukul. Sedangkan menurut Chairuddin Hutasuhut (2008: 4) tenis meja merupakan salah satu cabang jenis olahraga yang dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan Segera dengan memakai pukulan. tenis meja bisa dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh juga dimainkan dengan ide secepat mungkin mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan sendiri.

Belajar adalah kegiatan dimana seseorang berusaha memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai positif dengan menggunakan berbagai sumber belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai fasilitator (Rudi Susilana dan Cepi Riyana, 2008:1). Pembelajaran bertujuan untuk membimbing perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Hal ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku, pemahaman keterampilan, dan aspek lain dari individu siswa (Ipang Setiawan 2014:2). Oleh karena itu, siswa harus belajar mengenal diri sendiri untuk mencapai hasil yang

maksimal. Salah satunya adalah percaya diri.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat berbagai macam interaksi sosial yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan prestasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah rasa percaya diri siswa. sehingga mereka dapat mencapai prestasi akademik maupun non akademik, menggambarkannya sebagai kemampuan untuk memahami dan percaya pada diri sendiri. Sehingga dapat digunakan untuk mengatasi adaptasi terhadap lingkungan. Rasa percaya diri adalah keyakinan jiwa manusia untuk menghadapi segala tantangan hidup dengan melakukan sesuatu.

Percaya diri adalah karakteristik yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Karena dengan percaya diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Percaya diri diperlukan baik oleh seseorang, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan percaya diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufron & Rini (2011 :35), berpendapat “percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya percaya diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Internal* kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori cukup baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Eksternal* kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori kurang baik sebanyak 5 orang dengan persentase 33% serta percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 3 orang dengan persentase 20%, kategori kurang baik sebanyak 4 orang dengan persentase 27%.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Internal* kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori cukup baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja Di SMP Negeri 12 Sungai Penuh Pada Aspek *Eksternal* kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 2 orang dengan persentase 13%, kategori kurang baik sebanyak 5 orang dengan persentase 33% serta percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain tenis meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori cukup baik sebanyak 3 orang dengan persentase 20%, kategori kurang baik sebanyak 4 orang dengan persentase 27%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Tashakkori & Charles Teddlie. (2010). *Mixed Methodology (Mengkombinasikan Pendekatan Kualitas dan Kuantitas)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual– ESQ*, Jakarta: Penerbit Arga.
- Angelis, Barbara De. (2005). *Kepercayaan Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apta Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Bumi Aksara

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chairuddin Hutasuht. (1988) *Tenis Meja*. (Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Cox, R.H. (2002). *Sport Psychology*. New York: The Mcgraw-Hill Companies, Inc
- Depdiknas. (2003). *Permainan Tennis Meja*. Jakarta: Jakarta Depdiknas.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron & Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruzz Media : YogYakarta.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologis olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Komarudin. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Salemba Empat.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosdakarya
- Lauster. (2012). *Tes Kepribadian (terjemahan D. H. Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyono. (2008). *Manajemen Administrasi dan Organisasi Pendidikan*, Yogyakarta, Ar Ruzz Media Group.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung.
- Rudi Susilana.Cepi Riyana, (2008) *Media Pembelajaran*. Bandung :CV Wacana Prima
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Setiawan, Ipang & Hery Triyanto. (2014). *Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD*. Semarang: Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol.4, No.1: 39-35.
- Sopiatin, Popi. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Subarjah, Herman. ((2001). *Konsep dan Metode Pembelajaran Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas. Jakarta
- Sugiyono, 2013, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendra, Komang, Atmaja, & Surya, K. (2020). *Instrumen Penelitian*. Pontianak: Mahameru Press
- Surya, Mohamad. (2014). *Psikologi Guru Konsep Dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta
- Utama, A.M.B. (2005). *Kemampuan Bermain Dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.