

## **KEPERCAYAAN DIRI DAN KOHESIVITAS PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DAN HIZBUL WATHAN**

### ***SELF CONFIDENCE AND COHESIVITY OF STUDENTS THAT FOLLOW THE EXTRACURRICULARS OF SOCCER AND HIZBUL WATHAN***

**Komarudin, Yoga Pratama**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Kontak Penulis: [komarudin@uny.ac.id](mailto:komarudin@uny.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Artikel ini bertujuan membahas perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan menggunakan metode deskriptif komparatif. Pengumpulan data menggunakan teknik survei menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang berjumlah 120 peserta didik. Sampel uji coba penelitian ini adalah peserta didik SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 30 peserta didik. Variabel dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan 48 butir pernyataan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif komparatif. Hasilnya, menunjukkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

**Kata kunci:** percaya diri; kohesivitas; ekstrakurikuler

#### **ABSTRACT**

*This article aims to determine the differences in students' self-confidence and cohesiveness who take soccer extracurricular with students who take the Hizbul Wathan extracurricular at Muhammadiyah 7 High School Yogyakarta. This study uses a comparative descriptive method conducted in April 2020. Data collection using questionnaire techniques. The sample in this study were students of Muhammadiyah 7 Yogyakarta High School which amounted to 120 students and students of Muhammadiyah 3 Yogyakarta High School which amounted to 30 students. The variables in this study are students' confidence and cohesiveness who take part in soccer extracurriculars and students who take Hizbul Wathan extracurricular at Muhammadiyah 7 High School Yogyakarta. The instrument in this study was a questionnaire with 48 statements. Data analysis techniques using comparative descriptive. These results indicate that there are differences in students' self-confidence and cohesiveness who take soccer extracurricular and students who take Hizbul Wathan extracurricular activities.*

**Keywords:** confidence; cohesiveness; extracurricular

## PENDAHULUAN

Setiap sekolah memiliki pengelolaan yang berbeda-beda oleh pihak sekolah. Sebagai contoh bahwa semua sekolah di Indonesia dalam tingkat Sekolah Menengah Atas pada dasarnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan, terutama di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang menggunakan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi peserta didik. Memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Peserta didik di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ada yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti sepak bola, ada juga yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga seperti HW (Hizbul Wathan). Peneliti memilih kedua ekstrakurikuler tersebut karena pernah terjun langsung mengikuti kedua ekstrakurikuler tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di Sekolah/Madrasah (Nurcayo, 2013). Selain dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik ekstrakurikuler juga dapat mengajarkan antar peserta didik untuk berinteraksi. Artinya, ekstrakurikuler mempunyai fungsi ganda, selain untuk melakukan pembinaan khusus bagi pengembangan karakter dan potensi diri juga dapat dijadikan ajang untuk melakukan interaksi sosial antar peserta didik. Sehingga dengan adanya interaksi sosial yang positif diharapkan dapat membentuk kepercayaan diri dan kohesivitas yang baik pada diri peserta didik.

Salah satu program ekstrakurikuler olahraga di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah sepak bola. Peneliti tertarik menemukan ada beberapa hal yang kurang tepat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Terutama masalah waktu, saat latihan sudah ditetapkan waktunya, namun masih ada beberapa peserta didik yang datang terlambat. Selain itu, ada sekat antara kakak tingkat dengan adik tingkat yang mana membuat adik tingkat merasa canggung dan kurang lepas saat sesi latihan dan uji coba sehingga rasa percaya diri adik tingkat kurang, dan melihat rasa tanggung jawab terhadap ekstrakurikuler yang diikuti kurang karena masih ada yang berbincang-bincang dan bersantai-santai, padahal waktu latihan sudah dimulai. Pada saat akan melaksanakan pertandingan persahabatan, masih ada beberapa peserta didik yang menunda keberangkatan sehingga datang terlambat dalam pertandingan. Saat dalam suatu pertandingan masih terlihat permainan dari beberapa peserta didik yang kurang lepas dan kurang bekerjasama dengan sesama anggota timnya sendiri sehingga kekompakan tim kurang terlihat dan mengalami kesulitan dalam mengimbangi permainan lawan.

Program ekstrakurikuler non olahraga di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta salah satunya adalah Hizbul Wathan. Gerakan kepanduan Hizbul Wathan merupakan salah satu organisasi ortonom di lingkungan Persyarikatan Muhammadiyah, yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah Muhammadiyah. Hizbul Wathan merupakan kegiatan yang sejenis dengan pramuka. Ekstrakurikuler ini merupakan media untuk perkembangan kemampuan fisik pengetahuan, penalaran dan penghayatan nilai-nilai islami yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Proses ekstrakurikuler Hizbul Wathan berperan dalam membentuk karakter peserta didik, namun masih terdapat banyak peserta didik yang terlambat karena antusias dalam mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan kurang karena dianggap selesai sampai sore mengganggu jam pulang mereka dan timbul rasa keterpaksaan karena ekstrakurikuler yang wajib di ikuti kelas X, selain itu dari satu kelompok dirasa bahwa tidak semua anggota kelompok mau ikut terjun

langsung atau tidak saling membantu. Namun ekstrakurikuler Hizbul Wathan memiliki intensitas waktu yang lebih lama dan bisa diikuti oleh peserta didik perempuan dan laki-laki.

Ekstrakurikuler Hizbul Wathan yang berada di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ini terfokus untuk perkembangan kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan penghayatan nilai-nilai islami yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Walaupun ekstrakurikuler Hizbul Wathan ini menghayati nilai-nilai islami tetapi tidak kalah dengan ekstrakurikuler sepak bola yang berdominan fokus ke tenaga fisiknya, karena disaat sekolah mengadakan perkemahan yang wajib diikuti peserta didik kelas X terbentuklah sebuah kekompakan antar tim untuk memenangkan suatu perlombaan yang sudah di susun oleh pihak sekolah dan panitia perkemahan. Contoh kegiatannya yaitu perlombaan bola voli, bola tangan, estafet dan permainan tradisional. Peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan juga akan menunjukkan kemampuan fisiknya untuk memenangkan setiap perlombaan bersama kelompoknya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif komparatif dengan menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan angket (Arikunto, 2002), (Sugiyono, 2009). Penelitian ini akan mengetahui perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Tempat penelitian yaitu di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Maret sampai dengan 8 April 2020. Subjek penelitian ini berjumlah 120 peserta didik dengan rincian 95 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan dan 25 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Tabel 1. Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		
			Positif	Negatif	
Kepercayaan diri	Keyakinan pada kemampuan diri	1) Yakin terhadap diri sendiri	1, 2, 3, 5, 7, 8	4, 6, 9	
		2) Yakin terhadap kemampuan			
	Optimisme	1) Yakin akan kesuksesan di masa depan dengan kemampuan yang dimiliki		11, 13, 14, 15, 17	10, 12, 16
			2) Bersikap positif dalam menggapai cita-cita		
			3) Bersikap positif dalam menghadapi tantangan		
			4) Tidak mudah putus asa		
	Objektif	1) Menyadari akan keadaan dirinya	18, 19, 22, 24	20, 21, 23, 25	
	Konsekuen	1) Yakin dengan apa yang telah diputuskan		28, 31, 32, 33	26, 27, 29, 30
			2) Bertanggung jawab dengan yang dilakukan		
	Rasional dan Realistis	1) Dapat menjadi diri sendiri		34, 38, 40, 41	35, 36, 37, 39
2) Dapat berlaku tegas pada orang lain					
Jumlah			41		

Sumber: Data Primer

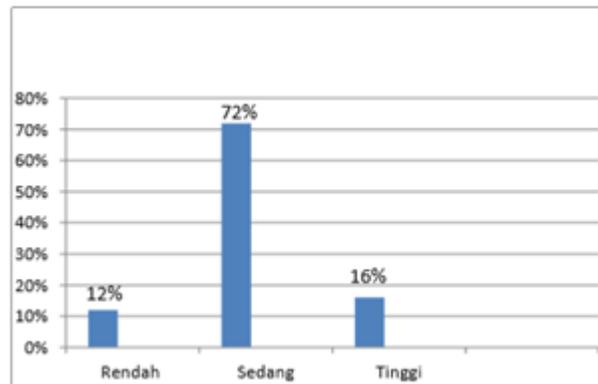
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kohesivitas

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			Positif	Negatif
Kohesivitas	Keterterakan individu pada tim secara sosial	1) Saling menyukai sebagai satu kesatuan dalam kelompok 2) Menyukai kebersamaan dalam kegiatan kelompok	8	1, 3, 6
	Keterterakan individu pada tim secara tugas	1) Memiliki perasaan kebersamaan 2) Menganggap diri sebagai bagian dari kelompok tim	12, 15, 16, 17	9, 10
	Keterpaduan tim secara sosial	1) Apa yang terjadi dalam kelompok merupakan tanggungjawab bersama 2) Menjunjung nama baik kelompok 3) Bangga menjadi anggota kelompok	21, 23, 24	20
	Keterpaduan tim secara tugas	1) Memiliki kepercayaan terhadap kemampuan kelompok 2) Percaya akan kemampuan anggota kelompok untuk menyelesaikan tugas	31, 32	28, 29, 30
<b>Jumlah</b>			<b>19</b>	

Sumber: Data Primer

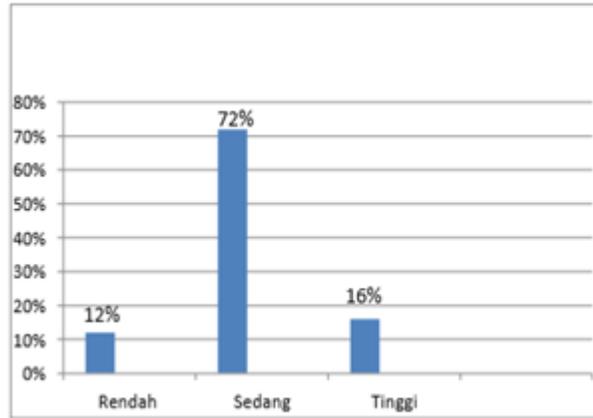
## HASIL PENELITIAN

Gambar 1. Diagram Kepercayaan Diri Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola



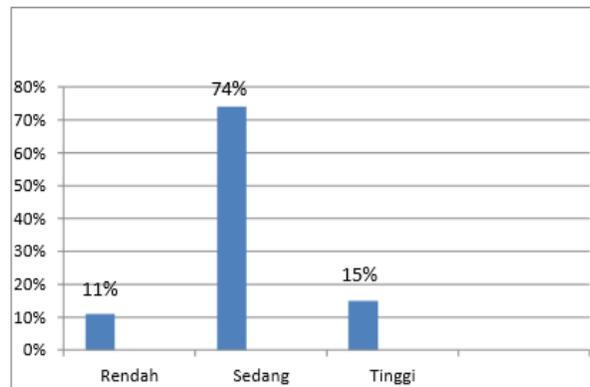
Sumber: Data Primer

Gambar 2. Diagram Kohesivitas Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola



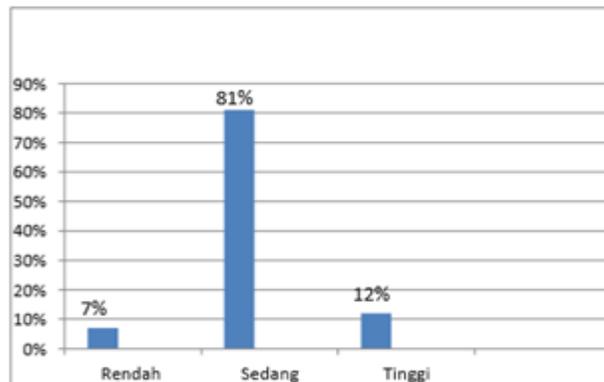
Sumber: Data Primer

Gambar 3. Diagram Kepercayaan Diri Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hizbul Wathan



Sumber: Data Primer

Gambar 4. Diagram Kohesivitas Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hizbul Wathan



Sumber: Data Primer

Tabel 3. Data Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Data	Taraf Signifikansi (p)	Kesimpulan
Ekstrakurikuler Sepak Bola	0,074	Data Berdistribusi Normal
Ekstrakurikuler Hizbul Wathan	0,186	Data Berdistribusi Normal

Sumber: Data Primer

Perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan memiliki taraf signifikansi atau probabilitas (p) lebih dari 0,05 ini artinya data empati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Data	Taraf Signifikansi (p)	Kesimpulan
Ekstrakurikuler sepak bola dan ekstrakurikuler hizbul wathan	0,052	Homogen

Sumber: Data Primer

Probabilitas perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan terlihat lebih dari 0,05 artinya data perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan memiliki varians yang homogen.

Tabel 5. Rerata Hasil Kepercayaan Diri dan Kohesivitas Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hizbul Wathan

Data	N	Rata-rata
Ekstrakurikuler Sepakbola	25	150,40
Ekstrakurikuler Hizbul Wathan	95	146,22

Sumber: Data primer

Berdasarkan data di atas terlihat bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki rata-rata sebesar 150,40. Sedangkan data peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan memiliki rata-rata sebesar 146,22. Dari data tersebut tampak bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki nilai rata-rata kepercayaan diri dan kohesivitas lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas pada dua kelompok tersebut, kita tidak bisa langsung mengklaim bahwa nilai rata-rata tersebut memiliki perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu perlu dilakukan uji hipotesis (uji beda).

Tabel 6. Data Perbedaan Kepercayaan Diri dan Kohesivitas Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hizbul Wathan

Nilai	Uji-t			
	<i>t tabel</i>	<i>t hit</i>	<i>db</i>	<i>Sig</i>
Kepercayaan diri dan kohesivitas	1,657	3,061	118	0,003

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel, kepercayaan diri dan kohesivitas memiliki nilai *t* hitung sebesar 3,061 dengan taraf signifikansi 0,003. Karena  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak atau kedua populasi berbeda. Sedangkan berdasarkan nilai *t* tabel untuk  $db = n - 2 = 120 - 2 = 118$  adalah 1,657. Karena *t* hitung  $>$  *t* tabel, maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima.

## PEMBAHASAN

Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, bertanggung jawab, objektif, optimis, rasional dan realistis (Angelis, 2005). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan (Komarudin, 2017).

Manfaat kepercayaan diri sangat mendukung peserta didik ataupun atlet untuk mencapai suatu keberhasilan, baik dalam pembelajaran di sekolahnya maupun dalam suatu pertandingan (Cox, 2002). Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan peserta didik atau atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya (Hagger & Chatzisarantis, 2005). Untuk itu peserta didik atau atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang seseorang berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

Kohesivitas sebagai totalitas kekuatan yang mengikat anggota kelompok satu sama lain untuk tetap tinggal dalam sebuah kelompok sebagai suatu keseluruhan yang didukung dengan adanya daya tarik anggota kelompok, kapasitas kinerja yang ditunjukkan untuk mencapai kesatuan kelompok, perasaan kebersamaan dan intensitas emosional terhadap kelompok (Satiadarma, 2000). Kohesivitas merupakan satu kesatuan yang terbentuk dari beberapa anggota yang menginginkan dan memiliki tujuan yang sama dalam melakukan berbagai kegiatan, bersatu padu dan ditandai dengan adanya saling ketergantungan (Moran, 2004). Dalam olahraga kelompok, seperti dalam olahraga apa pun kegiatan berbasis kinerja lainnya, kohesi kelompok tinggi dianggap sangat membantu, dan telah menghasilkan kinerja yang lebih baik (Sabin & Marcel, 2014). Hubungan yang baik terhadap pelatih juga akan berdampak positif terhadap tim (Jowett & Chaundy, 2004).

Husdarta (2011) menyatakan ada lima hal yang bisa menjadi bahan latihan kekompakan dalam sebuah tim, yaitu:

1. Komunikasi, meliputi kelancaran komunikasi, tepat dan akurat menyampaikan informasi, dan saling terbuka.
2. Respek satu sama lain, meliputi memahami kebutuhan dan mendengarkan pendapat pihak lain, memberikan feedback konstruktif serta memberi apresiasi.

3. Kesiapan menerima tantangan, kegigihan dan ketekunan dalam bekerja.
4. Kerja sama, meliputi kemampuan memahami pentingnya komitmen, kepercayaan, penyelesaian masalah bersama, kejelasan tujuan, memberi dukungan dan motivasi, serta mengakui kesuksesan.
5. Kepemimpinan, baik memimpin orang lain, tim, maupun memimpin diri sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan peserta didik baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

Menurut Direktorat Pembina SMA (2010), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

Menurut Hernamawan (2013) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Kemendikbud, 2013).

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta atau yang biasa dikenal dengan nama "SMA MUTU" beralamat di Jl. Kapten. Tendean No. 41 Wirobrajan, Yogyakarta. SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta adalah salah satu sekolah terbaik di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan sejarah dan prestasi yang tidak diragukan lagi. Pembagian waktu yang baik menjadi tugas setiap peserta didik dalam pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah. Ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta juga menjadi tempat menyalurkan minat dan bakat peserta didik, ekstrakurikuler di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdiri dari beberapa peserta didik. Dalam penelitian ini terdapat 2 ekstrakurikuler yang akan diteliti yaitu sepak bola dan Hizbul Wathan .

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas 11 pemain setiap tim, termasuk penjaga gawang (Luxbacher, 2011). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan seminggu tiga kali pertemuan (selasa dan kamis pagi pukul 07.00 – 09.00 WIB dan sore hari sabtu pukul 15.30 – 17.30 WIB) dilaksanakan dilapangan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang dipimpin oleh *coach* Hery. Ekstrakurikuler ini salah satu ekstrakurikuler olahraga yang dipilih berdasarkan minat dan bakat peserta didik kelas X yang berjumlah 34 peserta didik.

Gerakan kepanduan Hizbul Wathan (HW) merupakan salah satu organisasi ortonom di lingkungan Persyarikatan Muhammadiyah, yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler sejenis pramuka di sekolah Muhammadiyah. Hizbul Wathan merupakan kegiatan yang sejenis dengan pramuka, yang berperan dalam membentuk karakter peserta didik. Hizbul Wathan didirikan pertama kali di Yogyakarta pada 1336 H/1918 M yang diprakarsai oleh KH. Ahmad Dahlan yang merupakan tokoh pendiri Muhammadiyah. Pada sekolah-sekolah swasta Muhammadiyah memberikan suatu wadah untuk membentuk jiwa kepemimpinan pada siswa melalui kegiatan

ekstrakurikuler Hizbul Wathan yang secara teknis dan pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah-sekolah pada umumnya.

SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta merupakan salah satu lembaga pendidikan swasta di Yogyakarta yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dengan memiliki banyak peserta didik yang direkrut dari berbagai kalangan masyarakat di daerah Yogyakarta dan sekitarnya. Kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan dilaksanakan seminggu sekali yaitu setiap hari rabu sore setelah jam pelajaran sekolah pukul 16.00–17.15 WIB. Ekstrakurikuler ini wajib diikuti oleh peserta didik kelas X karena untuk pembekalan dan landasan untuk awal pengenalan ORTUM (Organisasi Otonom Muhammadiyah) yang didampingi oleh pembina khusus Hizbul Wathan. Kelas XI dan XII tidak mengikuti kegiatan Hizbul Wathan dikarenakan fokus penjurusan dan ujian.

Ekstrakurikuler Hizbul Wathan yang berada di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ini terfokus untuk perkembangan kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan penghayatan nilai-nilai islami yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Walaupun ekstrakurikuler Hizbul Wathan ini menghayati nilai-nilai islami tetapi tidak kalah dengan ekstrakurikuler sepak bola yang berdominan fokus ke tenaga fisiknya, karena disaat sekolah mengadakan perkemahan yang wajib diikuti peserta didik kelas X terbentuklah sebuah kekompakan antar tim untuk memenangkan suatu perlombaan yang sudah di susun oleh pihak sekolah dan panitia perkemahan. Dalam ekstakurikuler inilah suatu kelompok yang menghayati nilai-nilai islami dan harus melakukan aktivitas fisiknya disaat kegiatan perkemahan. Karena dalam perkemahan terdapat acara untuk melombakan antar kelompok untuk memenangkan suatu perlombaan, contohnya bola voli, bola tangan, estafet dan permainan tradisional. Dimana mestinya tidak jauh berbeda dengan ekstrakurikuler sepak bola yang dominan menggunakan aktivitas fisiknya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 Maret-8 April 2020 yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian, diolah dan dianalisis dengan uji t didapatkan perbedaan kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Pegujian hipotesis menunjukkan harga t hitung lebih besar dari t tabel, diperoleh t hitung 3,061 sedangkan t tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,657. Hasil di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Rerata skor kepercayaan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebesar 88,48 sedangkan rerata skor kepercayaan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan sebesar 88,03. Dari hal di atas dapat dikatakan bahwa peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

Rerata skor kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebesar 62,12 sedangkan rerata skor kohesivitas peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan sebesar 58,19. Dari hal di atas dapat dikatakan bahwa peserta didik yang mengikuti

ekstrakurikuler sepak bola memiliki kohesivitas yang lebih baik dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

Faktor yang membedakan antara peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dengan ekstrakurikuler Hizbul Wathan adalah jumlah peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola lebih sedikit sehingga proses pengembangan kepercayaan diri dan kohesivitas pengawasan menjadi lebih mudah. Karena seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan senantiasa selalu berfikir optimis untuk berprestasi, disamping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan, karena proses latihan ekstrakurikuler sepak bola seminggu tiga kali dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, tidak hanya mengembangkan fisik, tetapi juga mengembangkan nilai atau sikap karakter dan sikap sosial termasuk didalamnya mengembangkan emosi mental yang sehat. Adanya waktu tambahan diluar jam khusus sekolah ini juga menyebabkan peserta didik bisa lebih mengembangkan sikap sosialnya dan psikologis terhadap teman yang lain termasuk sikap kohesivitas. Selain itu sikap saling menghormati dan meningkatkan rasa toleransi, baik antara sesama atlet maupun antara atlet dengan pelatih.

Berbeda halnya dengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan, meskipun peserta didik mendapatkan waktu kegiatan ekstrakurikuler yang sama di sekolah, namun kegiatan tersebut masih terfokus pada bagaimana materi tersampaikan dan terlalu banyaknya peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Hizbul Wathan menjadikan pengawasan yang kurang oleh pembina ekstrakurikuler. Hal ini menyebabkan kepercayaan diri peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Hizbul Wathan.

## REFERENSI

- Angelis, B. (2005). *Confidence-percaya diri sumber sukses dan kemandirian*. (Terjemahan: Batty Subakti). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian–Suatu Pendekatan Praktek, Cetakan Kedua Belas (Edisi Revisi V)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Cox, H, R. (2002). *Sport psychology concepts and applications*. Dubuque: Wm.C. Brow Publisher.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis Penyusunan Program Pengembangan Diri melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kemendikbud.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. England: Open Universiti Press.
- Hermawan, F. (2014). Pengembangan dan Analisis Kualitas Sistem Informasi Kegiatan Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pandak. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Husdarta, H, J, S. (2011). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jowett, S & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8. 302-331.
- Kemendikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Komarudin. (2017). *Pengantar Psikologi olahraga*. Yogyakarta: UNY press.
- Luxbacher, J, A. (2011). *Sepakbola. Edisi ke- 2, Cetakan ke 5*. Jakarta: PT. Raja Persada.

- Moran, A, P. (2004). *Sport and exercise psychology. a critical introduction*. London & New York: Routledge.
- Nurcayo, F. (2013). Pengelolaan dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(102).
- Sabin, S, I., & Marcel, P. (2014). Group Cohesion Important Factor in Sport Performance. *European Scientific Journal*, 10(26). 163-174.
- Satiadarma, M, P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.