

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

**UPAYA PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI ATLET ANGGAR SOLO MENUJU
PORPROV JAWA TENGAH TAHUN 2013
DENGAN OUTBOUND TRAINING DI BANYUMAS**

ABSTRAK

Totong Umar dan Dwi Gunadi. 2015. Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas . Penjas-FKIP-UTP.

Kepercayaan diri merupakan landasan bagi peak performance (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif. Kepercayaan diri yang tinggi akan mengarah pada penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet tidak mempunyai daya tahan dan kekuatan, mudah menyerah, dan berakibat pada penampilan yang buruk.

Sebagian dari Atlet anggar Solo yang akan mengikuti Porprov Jawa Tengah di Banyumas Tahun 2013 mempunyai rasa percaya diri yang kurang baik dalam menghadapi event tersebut. Meskipun mereka sudah giat berlatih mereka masih kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Untuk menghadapi hal tersebut maka diperlukan suatu metode peningkatan rasa percaya diri. Salah satunya adalah dengan outbound.

Tujuan penelitian ini adalah untuk: (1) Untuk mengetahui kemampuan rasa percaya diri dan (2) Meningkatkan kemampuan rasa percaya diri atlet anggar kota Solo sebelum berangkat ke Porprov Jawa Tengah Tahun 2013.

Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan maka digunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding (Suharsimi Arikunto). Sedangkan model yang digunakan yaitu model *one group before after* atau *pre-test and post-test group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah semua atlet Anggar Kota Solo yang akan berangkat ke Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 sejumlah 30 orang. Untuk pengambilan data maka digunakan penyebaran metode angket sebelum perlakuan (*threatmen*) dan sesudah perlakuan kepada seluruh responden. Dimana perlakuan tersebut adalah berupa outbound training yang dilaksanakan di di Taman Wisata Balekambang Surakarta Selama 3 hari mulai tanggal 3 oktober sampai 5 oktober 2013.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

PENDAHULUAN

A. Dasar Pemikiran

Kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif. Kepercayaan diri yang tinggi akan mengarah pada penampilan puncak, sedangkan kepercayaan diri yang rendah akan membuat atlet tidak mempunyai daya tahan dan kekuatan, mudah menyerah, dan berakibat pada penampilan yang buruk. Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu :1). Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, ketepatan, keseimbangan dan sebagainya. 2). Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya. 3). Dimensi bakat pembawaan fisik meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, bentuk badan, dan sebagainya. 4). Dimensi psikologik meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya.

Ketakutan atau kecemasan yang melampaui batas ambang control melemahkan rasa percaya diri seseorang sehingga menyebabkan kehilangan konsentrasi dan menurunkan kemampuan seorang atlet . Pahlevi (1991), mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Handoyo (1980), mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab. Hal yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatis maupun psikologis.

Tingkat rasa percaya diri antara atlet tidaklah sama. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level rasa percaya diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Yang kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

kejuaraan dunia ternyata lebih *stressful* dibanding dengan Kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar.

Idealnya seorang atlet harus merespon kesulitan seperti seorang Climber untuk sampai pada puncak prestasinya. Jika durenungkan, kegagalan, kekalahan, derita dan kekecewaan yang pernah dialami oleh orang yang berhasil tidak berbeda dengan mereka yang menyerah dan membenamkan diri dalam penyesalan dan kegagalan.

Demikian juga halnya dengan atlet anggar Solo yang akan mengikuti Pra POR PROV Jawa Tengah di Banyumas Tahun 2013. Sebagian dari mereka mempunyai rasa percaya diri yang kurang baik dalam menghadapi event tersebut. Meskipun mereka sudah giat berlatih mereka masih kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Mereka belum mampu mengatur ritme serangan dan mudah terganggu konsentrasinya dalam melakukan pertandingan. Selain hal tersebut mereka juga merasa bahwa lawan yang akan dihadapi mempunyai kemampuan gerakan dan kecepatan yang lebih mapan. Sehingga hal tersebut nantinya akan berpengaruh terhadap mental tanding mereka.

Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seorang atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri (Setyobroto, 2002).

Mental atlet perlu disiapkan agar dalam penampilannya mampu menunjukkan kemampuan yang sebenarnya. Sudibyo (1993:153-154) menyatakan bahwa sistematika dan teknik latihan mental meliputi tahap awal dan tahap lanjutan. Pada tahap awal menyiapkan atlet untuk mampu membuat citra/ *image building* serta siap untuk latihan mental berikutnya. Bentuk-bentuk latihan pada tahap ini antara lain: latihan pernafasan, latihan konsentrasi, latihan relaksasi, visualisasi, dan pembinaan citra. Sedang tahap lanjut bertujuan untuk menguatkan semua komponen mental atlet.

Semua latihan mental hendaknya dapat menguatkan seluruh unsur psikologis yang berhubungan dengan aspek kognitif, konanif, dan emosional. Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain : pemusatan perhatian, visualisai, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk penguatan aspek konanif/kemauan antara lain: *will power training*, *concentration*, dan

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

contemplation. Sedang latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan :*biofeed-back*, *self sugestion*, dan meditasi.

Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet adalah dengan outbound. Dimana dalam outbound tersebut alam sebagai media dengan menggunakan metode bermain sambil belajar yang didalamnya terdapat unsur olahraga. Dalam pelatihan outbound selalu berdasarkan pada prinsip “*experiential learning*” yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi, dan petualangan sebagai media penyampaian materi. Dalam aktivitas tersebut, peserta langsung terlibat pada aktivitas belajar sambil bekerja dan segera mendapat umpan balik tentang dampak dari kegiatan yang dilakukannya. Salah satu tujuan dari outbound adalah untuk meningkatkan kinerja seseorang khususnya yang berkaitan dengan mental dan perilaku seperti meningkatkan rasa percaya diri, berkomunikasi, berkerja sama, mengembangkan kreatifitas, dan kemampuan mengatasi tekanan dan beragam kesulitan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Rasa percaya diri dapat membuat atlet mampu membebaskan dirinya dari tekanan-tekanan (stres) yang dihadapi dalam aktifitas olahraga (Tandio, 1997:47).

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari hal tersebut di atas maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahan yang ada, yaitu bagaimana meningkatkan kemampuan rasa percaya diri pada Atlet Anggar Solo Pra Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan menggunakan Outbound Training

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

A. Kajian Teori

1. *Outbound Training*

Outbound Training sejarahnya di mulai pada tahun 1933, Dr. Kurt Hahn melarikan diri ke Inggris karena berbeda pandangan politik dengan Hitler. Dengan bantuan Lawrence Holt, seorang pengusaha kapal niaga, ia mendirikan lembaga pendidikan *outbound* tersebut. Hahn memakai nama *outward bound* saat mendirikan sekolah yang terletak di Aberdovey, Wales, pada tahun 1941. Tujuan utama adalah untuk melatih fisik dan terutama mental para pelaut muda, terutama untuk menghadapi ganasnya pelayaran di lautan Atlantik pada saat berkecamuknya Perang Dunia II.

Pelatihan ini memakai kegiatan *mountaineering* (mendaki gunung) dan petualangan laut sebagai medianya. Kurt Hahn sendiri beranggapan bahwa kegiatan berpetualang, melainkan sebagai wahana berlatih anak-anak muda menuju kedewasaan.

Di Indonesia, metode ini diketahui baru masuk pada tahun 1990 dengan nama *outward bound indonetion*. Saat ini, banyak lembaga pendidikan seperti ini didirikan dengan berbagai level profesionalisme dan kelengkapan program serta peralatan.

Outbound adalah kegiatan di alam terbuka. *Outbound* juga dapat memacu semangat belajar dan merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman petualang. *Outbound* merupakan perpaduan antara permainan sederhana, permainan ketangkasan dan olah raga, serta petualangan. Menurut Atmosoeparto (2000) dalam Agoes Susilo (2004:10) mengatakan *training* adalah *learning related to present job* (belajar yang ada kaitannya dengan pekerjaan pada saat ini), jadi merupakan pembelajaran atas keahlian spesifik demi meningkatkan kinerja.

Tujuan *outbound* adalah untuk menumbuhkan rasa percaya dalam diri guna memberikan proses terapi diri dalam berkomunikasi dan menimbulkan adanya saling pengertian, sehingga terciptanya saling percaya antar sesama. Ancok pun menegaskan dalam bukunya *outbound training* (2003:3), bahwa “Metode pelatihan di alam terbuka juga digunakan untuk kepentingan terapi kejiwaan (lihat Gass, 1993)”.

Dari hal tersebut di atas maka fungsi dan tujuan *outbound training* adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kemampuan mengenal diri dan orang lain.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

- b. Melatih ketahanan mental dan pengendalian diri.
- c. Melahirkan semangat kompetisi yang sehat.
- d. Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit secara cepat dan akurat.
- e. Membangun rasa percaya diri.

Guna mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah *outbound training* maka diperlukan kriteria kerja yang sesuai dengan permasalahan.

2. Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu dengan tenang dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Menurut Angelis (1997:10) bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia untuk menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

Percaya diri pada individu tidak selalu sama, pada saat tertentu kita merasa yakin atau mungkin, ada situasi dimana individu merasa yakin dan situasi dimana individu tidak merasa demikian. Seperti yang dikemukakan oleh Angelis (1997:13) bahwa rasa percaya diri itu tidak bisa disamakan dari satu aktifitas ke aktivitas lainnya.

Menurut Lindenfield (Kamil, 1997:12), menerangkan ada individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tetapi tidak dapat menunjukkan rasa percaya diri mereka kepada orang lain. Bagi individu yang mengalami rasa kurang percaya diri lahir maupun batin memerlukan adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak agar dapat memulihkan rasa percaya dirinya atau setidaknya dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.

Menurut Hakim (2005:5-6) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu dan mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- b. Mampu menetralisasi ketegangan di dalam berbagai situasi serta menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- c. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup serta kecerdasan yang didukung dengan pendidikan formal yang cukup.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

- d. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- e. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- f. Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, maka individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialaminya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Menilai diri secara objektif

Belajar menilai diri secara objektif dan jujur. Dengan mengetahui kelemahan dan kekurangan diri sendiri akan mampu meningkatkan kemampuan individu secara maksimal. Hasil analisa dan pemetaan terhadap SWOT (*Strengths, Weaknesses, Obstacles and Threats*) diri, digunakan untuk membuat dan menerapkan strategi pengembangan diri yang lebih realistik.

- b. Beri penghargaan yang jujur terhadap diri

Sadari dan hargailah sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang anda miliki. Ingatlah bahwa semua itu didapat melalui proses belajar, berevolusi dan transformasi diri sejak dahulu hingga kini. Mengabaikan satu saja prestasi yang pernah diraih, berarti mengabaikan atau menghilangkan satu jejak yang membantu Anda menemukan jalan yang tepat menuju masa depan.

Rasa percaya diri yang berlebihan pada umumnya tidak bersumber dari potensi diri yang ada, namun lebih didasari oleh tekanan-tekanan yang mungkin datang dari orangtua dan masyarakat itu, persepsi yang keliru pun dapat menimbulkan asumsi yang keliru tentang diri sendiri hingga rasa percaya diri yang begitu besar tidak dilandasi oleh kemampuan yang nyata. Hal ini pun bisa didapat dari lingkungan di mana individu di besarkan, dari teman-teman (*peer group*) atau dari dirinya sendiri (konsep diri yang tidak sehat).

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

3. Olahraga Anggar

Anggar adalah seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti memotong, menusuk atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Dalam artian lebih spesifik, anggar adalah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah - sekolah Eropa pada masa lalu dalam melatih keahlian dalam menggunakan senjata tajam yang akhirnya menjadi salah satu olahraga resmi di Olimpiade.

Etimologi kata "anggar" dalam bahasa Indonesia berasal dari Bahasa Perancis "*en garde*", artinya dalam Bahasa Indonesia berarti "bersiap". Kata "*en garde*" digunakan sebelum permainan anggar dimulai, untuk memberi perintah "bersiap" kepada pemain. Dalam bahasa Perancis sendiri anggar disebut sebagai *escrime*. Walaupun kita menganggap anggar sebagai permainan yang menghibur, sebagai senjata, sebagai sarana pendidikan atau pun olahraga, ternyata anggar mempunyai perjalanan sejarah yang cukup panjang. Kemampuan teknis, catatan pencapaian yang cukup panjang, di luar hal - hal tersebut adalah nilai - nilai yang terkandung dalam permainan anggar sendiri hingga kini masih diajarkan melalui praktik olahraga itu sendiri.

Jika sejarah mengenai anggar ditelusuri, kita akan mengacu pada penggunaan pedang. Sejak dahulu kala, pedang diciptakan sebagai alat untuk melindungi diri. Manusia menggunakan kekuatan dan ketangkasannya, memilih bahan dan alat, meningkatkan ketrampilannya dengan menggunakan kepandaiannya. Semua itu merupakan latar belakang permainan anggar.

Anggar merupakan salah satu dari sedikit olahraga yang mengakui profesionalisme sebelum tahun 1980an. Bahkan pada peraturan - peraturan awal Olimpiade yang ditulis oleh Baron Pierre de Coubertin (presiden kedua dari International Olympic Committee), dengan jelas menyatakan bahwa pemain anggar profesional yang disebut dengan Masters diperbolehkan untuk ikut bertanding.

Anggar dipertandingkan pada ajang Olimpiade untuk pertama kalinya pada tahun 1896. Merupakan salah satu dari sedikit cabang olahraga yang menjadi program tetap dalam pelaksanaan Olimpiade. Anggar yang dipertandingkan pada olimpiade memainkan tiga nomor, yang dinamakan berdasarkan senjatanya:

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

- a. *Floret (foil)*: Pedang yang berbentuk langsing, lentur dan ringan, ujungnya datar atau bulat, tumpul dan berpegas. Bila ditusukkan dapat naik/turun, beratnya 500 gram (5 ons). Pelindung tangan yang terdapat pada floret lebih kecil dibandingkan dengan Degen dan Sabel. Ujungnya untuk menusuk dan bagian bawah pedang untuk menangkis dan menekan.
- b. *Sabel (sabre)*: Pedang yang berbentuk segitiga dan sudutnya tidak tajam, seperti parang kecil, semakin keatas semakin pipih dan ujungnya ditekuk hingga tidak meruncing, beratnya 500 gram. Pelindungan penuh menutupi tangan sampai pangkal tangkai. Bagian atas pedang untuk memarang dan bagian bawah untuk menangkis, serta ujungnya untuk menusuk.
- c. *Degen (epée)*: Pedang berbentuk segitiga dan berparit, pada pangkalnya tebal dan samping keujung kecil, agak kaku. Ujungnya datar dan berpegas dengan pelindung tangan besar, beratnya 750-770 gram. Bagian bawah pedang untuk menangkis dan ujungnya untuk menusuk.

4. Cara Bermain

Tiga jenis senjata yang digunakan cabang anggar dalam ajang Olimpiade: foil, epee dan sabre. Dimainkan di arena seluas 14×1,5 meter. Dilengkapi dengan kabel dan kostum khusus, para pemain dihubungkan dengan sistem penilaian elektronik yang akan bereaksi jika terkena tusukan. Dalam setiap pertandingan digunakan sistem eliminasi langsung. Sebuah tim akan terdiri dari 3 pemain dan masing - masing akan berduel dengan anggota tim lawan.

a. Lapangan/Area

Arena anggar biasanya dalam ruangan tertutup, panjangnya 12 meter dan lebarnya 2 meter. Ditutupi linolium (gabus) dan dilengkapi peralatan elektronik untuk mengetahui terjadinya poin.

b. Pakaian

Pakaian terdiri dari: Masker (Pelindung Muka). Sarung Tangan. Baju Jacket terbuat dari bahan yang kuat dan berwarna putih. Untuk pemain Epee atau Poil, baju pemain terbuat dari meta

c. Wasit

Setiap wasit yang memimpin pertandingan, dapat menjatuhkan sanksi (hukuman) pada

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

atlet, apabila melakukan pelanggaran yang ditentukan. Pelanggaran pertama, wasit mengeluarkan kartu kuning. Pelanggaran kedua, wasit mengeluarkan kartu merah. Pelanggaran ketiga, wasit mengeluarkan kartu hitam, (pelanggaran berat, atlet diskor dari pertandingan).

d. Kelas dalam Anggar

1) Putra:

- épée perorangan dan tim
- foil perorangan
- sabre perorangan dan tim

2) Putri:

- épée perorangan
- foil perorangan dan tim
- sabre perorangan dan tim

e. Sejarah Masuknya Anggar ke Indonesia

Pada zaman penjajahan Belanda di Indonesia, para tentara Kerajaan Belanda membawa serta olahraga anggar masuk ke Indonesia. Pada saat itu terdapat dua macam tujuan permainan anggar, yaitu untuk berkelahi dan olahraga.

Kemampuan bermain anggar untuk berkelahi diwajibkan bagi setiap tentara Hindia Belanda (KNIL) dengan menggunakan kelewang (pedang) atau sangkur. Sedangkan, permainan anggar untuk olahraga dipersilakan bagi para bintang, perwira, serta mahasiswa.

Tokoh-tokoh militer bangsa Indonesia yang mempunyai keahlian bermain anggar pada waktu itu antara lain adalah Drh. Singgih, Soeparman, Maryono, Setu, Warsimin, Paimin Salekan, Atmo Soewirjo, J. Sengkey, Suratman, Mantiri, C. H. Kuron, Mangangantung, dan Soekarno.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain anggar maupun olahraga lainnya, KNIL mendirikan sekolah olahraga militer. Sekolah olahraga militer tersebut didirikan guna untuk mendidik para guru anggar, guru renang, dan guru olahraga lainnya. Lembaga pendidikan militer tersebut didirikan di Bandung dan Magelang.

Setelah penyerahan kedaulatan Negara Republik Indonesia, para guru anggar yang tersebar di tanah air mulai mengembangkan olahraga anggar dengan cara mendirikan

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

perkumpulan-perkumpulan anggar di beberapa daerah. Seperti di Sumatera Utara, Jakarta, Bandung, Jawa Tengah, Jawa Timur, Sulawesi Utara, dan di Sulawesi Selatan.

Perkumpulan anggar di ibukota kita, Jakarta, didirikan oleh Kasimin Atmosoewirjo, Soekarno, dan Drh.Singgih.Di awal tahun 1950, Kasimin Atmosoewirjo mulai mengembangkan olahraga anggar di Jakarta bersama dengan puteranya yang bernama Suratmin.

Perjuangan para guru anggar yang telah merintis olahraga anggar di tanah air selanjutnya dikembangkan oleh para penerus.Baik oleh murid, anak, maupun cucu, sehingga pada saat ini olahraga anggar dapat terus berkembang di berbagai provinsi di Indonesia.

f. Perkembangan Anggar di Indonesia

Perkembangan cabang anggar di Indonesia jauh tertinggal dari negara-negara Asia Tenggara.Itu terbukti dari seretnya perolehan medali Indonesia pada Kejuaraan Anggar Kadet dan Yuniior Asia-Oceania 2012 di Nusa Dua, Bali.Menurut Ketua Umum KONI Tono Suratman yang menyaksikan AJCFC 2012 mengungkapkan, perkembangan anggar di kawasan Asia dan Ocenia sangat pesat. Dua tahun lalu, AJCFC hanya diikuti 20-an negara, tetapi kini 34 negara. Dimana dalam kejuaraan tersebut China dan Jepang sangat mendominasi dalam semua nomor.

B. Kerangka Pemikiran

Sebagaimana keterangan atlet anggar solo yang akan mengikuti Pra Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 bahwa sebagian dari mereka mempunyai rasa percaya diri yang kurang baik dalam menghadapi event tersebut, seingga perlu adanya pembinaan yang mendalam untuk menghadapi permasalahan tersebut. Terutama dalam segi mental.

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka peneliti melihat perlu adanya peningkatan mental atlet terutama dalam peningkatan rasa percaya diri. Salahsatu cara adalah dengan mengendalikan gugahan atlet melalui pelatihan mental. Palatihan mental tersebut meliputi penetapan sasaran, relaksasi, latihan konsentrasi dan visualisasi. Dimana model pelatihan tersebut akan didapat dengan melalui outbond training.

C. Hipotesa

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Untuk mengetahui apakah benar dengan outbond training akan mampu meningkatkan rasa percaya diri atlet anggar yang akan mengikuti Pra Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 maka perlu adanya suatu hipotesa dengan rumus sebagai berikut :

- Ho : Tidak terdapat korelasi yang positif antara outbond training dengan peningkatan rasa percaya diri atlet anggar yang akan mengikuti Pra Porprov Jawa Tengah Tahun 2013
- Ha : Terdapat korelasi yang positif antara outbond training dengan peningkatan rasa percaya diri atlet anggar yang akan mengikuti Pra Porprov Jawa Tengah Tahun 2013

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah tata cara bagaimana suatu penelitian dilaksanakan (*method* = tatacara). Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding (Suharsimi Arikunto). Sedangkan menurut Suryadibrata eksperimen semu adalah eksperimen yang dilakukan terhadap sekelompok subjek yang dikenai perlakuan untuk jangka waktu tertentu, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perlakuan diukur dari perbedaan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. (Suryadibrata, 1992: 41).

Adapun alasan peneliti menggunakan metode eksperimen semu karena penelitian ini bertujuan hanya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan rasa percaya diri atlet anggar Solo dalam menghadapi Pra Prov Tahun 2013 yang akan diadakan di Banyumas. Penelitian dilakukan terhadap semua atlet anggar Solo yang berjumlah 30 orang. Diharapkan dengan adanya dengan adanya pretest dan posttest dapat memperlihatkan perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Alasan peneliti memilih metode tersebut juga sesuai dengan pengertian eksperimen semu yang telah diuraikan di atas.

A. DESAIN EKSPERIMEN

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group before after* atau *pre-test and post-test group design*.

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : pre test

X : treatment atau perlakuan

O2 : post test

(Arikunto, 2006: 85)

Penelitian dengan prosedur eksperimen quasi ini ditempuh dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap 1, pelaksanaan pretest, sebelum diberikan treatment, Atlet Anggar Solo terlebih dahulu diberi tes berupa sebaran angket yang harus di jawab oleh responden untuk

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

mengetahui kemampuan rasa percaya diri dalam menghadapi Pra Prov Tahun 2013 di Banyumas.

2. Tahap 2, pemberian perlakuan atau treatment, setelah diberi pretest Atlet Anggar Solo kemudian diberi perlakuan atau treatment berupa Outbound Training agar Atlet Anggar Solo dapat meningkatkan rasa percaya diri.
3. Tahap 3, pelaksanaan posttest, proses akhir dari eksperimen ini adalah tes akhir berupa sebaran angket yang harus di jawab oleh responden untuk mengukur peningkatan kemampuan rasa percaya diri atlet anggar Solo setelah setelah diberi perlakuan berupa Outbound Training .

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,1997 : 57)

Sedangkan menurut Nawawi (1985 : 141) pengertian dari populasi itu adalah “totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap”.

Dari kedua pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa populasi adalah objek maupun subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu dengan masalah penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet anggar solo yang akan mengikuti pra prov Jawa Tengah Tahun 2013 di Banyumas

2. Sampel Penelitian

Arikunto (2005:117) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari populasi.” Sedangkan untuk mengetahui besarnya sampel apabila penelitian populasi kurang dari 100 maka sebaiknya jumlah populasi diambil semua. Dari hal tersebut maka dalam penelitian ini menggunakan metode probability sampling, yaitu cara pengambilan sampel dengan memberikan kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk terambil sebagai

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

sampel. Sebanyak 30 orang atlet anggar yang akan maju dalam pra prov Jawa Tengah Tahun 2013 di Banyumas.

C. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebar kuesioner sebelum dan sesudah *outbount training* dengan cara sebagai berikut :

1. Pengambilan data dilakukan sendiri oleh peneliti dengan melakukan pendekatan persetujuan dari calon untuk menjadi responden.
2. Responden diberi penjelasan tentang tujuan dilakukannya penelitian dan manfaat hasil penelitian.
3. Responden diberi penjelasan cara pengisian kuesioner dan apabila kurang jelas dipersilahkan untuk menanyakan kembali.
4. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner secara langsung dilakukan oleh peneliti dan selama pengisian kuesioner peneliti mendampingi responden.
5. Setelah semua pertanyaan terjawab, lembar kuesioner dikumpulkan kembali oleh peneliti.

D. Pengolahan Data

Setelah pengumpulan data, langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah pengolahan data yang bertujuan untuk mengetahui secara jelas sifat-sifat yang dimiliki oleh data yang telah dikumpulkan. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data yaitu :Editing, Coding, Scoring, Entry, Cleaning

E. Analisa Data

Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan analisis untuk mendapatkan jawaban tentang pengaruh pemberian outbound training terhadap peningkatan rasa percaya diri atlet anggar solo. Proses pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program analisa data yaitu SPSS

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab empat ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan. Pembahasan tersebut meliputi tiga bagian yaitu, analisis deskriptif, uji validitas alat ukur, dan terakhir pengujian hipotesis penelitian.

A. Analisis Deskriptif

Dalam sub bab ini akan dibahas mengenai populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh atlet anggar Solo yang akan mengikuti Pra Prov Jawa Tengah Tahun 2013 di Banyumas. Berdasarkan data sebaran angket diketahui bahwa jumlah keseluruhan atlet adalah sebanyak 30 orang dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang dan perempuan 6 orang. Rentang usia antara umur 19 – 25 tahun, dimana sebagian besar merupakan pelajar atau mahasiswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.1.

Distribusi populasi penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Prosentase
Laki – laki	24	80 %
Perempuan	6	20 %
Total	30	100 %

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa laki-laki jauh lebih banyak daripada perempuan. Jumlah perempuan 6 orang , sedangkan laki – laki sebanyak 24 orang. Hal tersebut dapat dimaklumi karena olahraga anggar termasuk olahraga yang menantang sehingga dianggap hanya kaum laki-laki yang berkecimpung dalam olahraga tersebut.

Untuk mengetahui tingkat usia atlet anggar solo maka dapat diperinci dalam tabel berikut di bawah ini :

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Tabel 4.2.

Distribusi populasi penelitian berdasarkan Umur

Rentang Usia	N	Prosentase
17 – 19	6	20.00 %
21 – 22	15	50.00 %
23 – 24	5	16.67 %
> 24	4	13.33 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan data tersebut di atas maka dapat diketahui bahwa sebagai besar atlet berusia antara 21-22 tahun yaitu sebanyak 15 orang atau sebesar 50 %. Pada usia tersebut merupakan kondisi prima sehingga hal tersebut dapat dimaklumi.

Sedangkan untuk status sebagian besar merupakan mahasiswa hanya sebagian kecil saja yang berstatus non pelajar atau umum. Untuk lebih jelas dapat dilihat dalam tabel berikut di bawah ini.

Tabel 4.3.

Distribusi populasi penelitian berdasarkan Status

Status	N	Prosentase
Mahasiswa	24	80.00 %
Umum	6	20.00 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan dari data tersebut di atas maka dapat di ketahui bahwa sebagian besar (24 orang) atau sebanyak 80 % merupakan mahasiswa. Hal tersebut merupakan salah satu sebab mengapa anggar khususnya di Indonesia kurang bisa berkembang cepat dimana hanya golongan tertentu atau komunitas tertentu saja yang menekuninya.

B. Uji Prasyarat Analisis

Uji persyaratan analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Beberapa teknik analisis data menuntut uji persyaratan analisis. Analisis varian mempersyaratkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan homogen. Oleh karena itu analisis varian mempersyaratkan uji normalitas dan homogenitas data.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Berdasarkan perhitungan program SPSS yang digunakan sebagai alat bantu perhitungan statistik dalam penelitian ini maka tingkat kenormalan data dapat dilihat dalam tabel berikut di bawah ini.

Tabel 4.4.

Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.153	30	.069	.937	30	.077

a Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan out put tersebut dapat dipahami bahwa uji normalitas yang ditampilkan menggunakan Metode Kolmogorov-Smirnov yang dikoreksi Lilliefors dan Metode Shapiro-Wilk. Pada tampilan dapat dibaca, bila nilai Sig. (p) lebih besar dari pada (0,05) maka data dapat disimpulkan berdistribusi normal. Pada out put di atas menurut metode Metode Kolmogorov-Smirnov nilai $p = 0,69$, sedangkan menurut metode Metode Shapiro-Wilk nilai $p = 0,77$, keduanya di atas 0,05, berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah bahwa galat regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini uji homogenitas dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Tabel 4.5.

Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Test of Homogeneity of Variances

Sebelum

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.208(a)	7	14	.098

a. Groups with only one case are ignored in computing the test of homogeneity of variance for Sebelum.

Berdasarkan dari data tersebut maka nilai kehomogenan dipenuhi hal tersebut diketahui dari hasil nilai sig. adalah 0.098. Diketahui jika signifikansi yang diperoleh $>a$, maka variansi setiap sampel sama (homogen) dan jika signifikansi yang diperoleh $<a$, maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Ternyata nilai sig. dalam penelitian ini adalah 0.098 sehingga data penelitian adalah homogen.

3. Analisis Reliabilitas

Uji reliabilitas untuk mengetahui apakah alat pengumpul data menunjukkan tingkat ketepatan, keakuratan, kestabilan, atau konsistensi alat dalam mengungkap gejala tertentu pada waktu yang berbeda. Instrumen dikatakan reliabel jika dapat digunakan untuk mengukur variabel berulang kali yang menghasilkan data yang sama atau hanya sedikit bervariasi. Uji reliabilitas untuk menguji konsistensi instrumen menggunakan koefisien Alpha Cronbach dan memiliki tingkat kehandalan yang dapat diterima (reliabel), Nilai koefisien reliabilitas yang terukur 0,6 (Uma Sekaran, 2000), Untuk mengetahui hasil uji reliabilitas dapat dilihat dalam tabel berikut di bawah ini.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Tabel 4.6.

Hasil Uji Reliabilitas Data Penelitian

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.901	.901	2

Jika nilai alpha $> 0,7$ artinya reliabilitas mencukupi (sufficient reliability) sementara jika alpha $> 0,80$ ini mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten secara internal karena memiliki reliabilitas yang kuat. Atau, ada pula yang memaknakannya sebagai berikut:

- Jika alpha $> 0,90$ maka reliabilitas sempurna
- Jika alpha antara $0,70 - 0,90$ maka reliabilitas tinggi
- Jika alpha antara $0,50 - 0,70$ maka reliabilitas moderat
- Jika alpha $< 0,50$ maka reliabilitas rendah

Berdasarkan dari kriteria tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini nilai reliabilitas sempurna.

C. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada peningkatan rasa percaya diri atlet anggar Solo yang akan mengikuti Pra Prov Tahun 2013 di Banyumas.

Berdasarkan hasil perhitungan analisa uji - t dengan alat bantu spss diketahui bahwa hasil tingkat rasa percaya diri atlet anggar kota yang akan mengikuti pra prov tahun 2013 di Banyumas setelah diadakan perlakuan / threathmen berupa outbound training mengalami peningkatan rasa percaya yang signifikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut di bawah ini.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

Tabel 4.6.

Hasil Uji – t Data Penelitian

Pair 1 Sebelum - Sesudah	Paired Differences				t	df	Sig. (2- tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
	3.4000 0	3.09170	.56446	4.55446	2.24554	6.02 3	29	.000

Dari output dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas kurang dari 0.05 yang berarti juga bahwa Ho ditolak yang berarti bahwa kemampuan rasa percaya diri sebelum dan sesudah perlakuan outbound training adalah tidak identik. Atau dengan kata lain penggunaan atau dengan perlakuan outbound training ternyata cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan rasa percaya diri atlet anggar kota solo yang akan mengikuti pra prov tahun 2013 di Banyumas.

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisa data yang telah diolah dengan menggunakan Program SPSS maka dapat diketahui bahwa ternyata ada hubungan yang kuat antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dimana hasil paired sampel korelasi adalah sebesar 0,820. Berdasarkan perhitungan Tabel uji r dengan jumlah responden sebanyak 30 orang maka nilai r yang dihasilkan adalah 0,364. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadi hubungan yang kuat untuk kemampuan rasa percaya diri pada atlet anggar solo pra prov tahun 2013 antara sebelum dan sesudah dilakukan outbound training.

Dari hasil Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa outbound training ternyata cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan rasa percaya diri atlet anggar kota solo yang akan mengikuti pra prov tahun 2013 di Banyumas.

B. Saran

Diharapkan dengan adanya penggunaan outbound training untuk peningkatan rasa percaya diri atlet anggar ini dengan hasil yang positif dapat untuk diaplikasikan ke dalam atlet – atlet lainnya.

Perlu ada peningkatan dan partisipasi masyarakat khususnya dalam masalah pembinaan dan perkembangan olahraga anggar untuk kota solo sehingga diharapkan adanya bibit-bibit baru yang berpoensi dan berprestasi

Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi)

DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum 2012.*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*.Surabaya.Unesa University Press.

AgustinusSusanta.2008. *Merancang Outbound Training Profesional*.Yogjakarta : Andi Offset.

Dit.Litabmas 2013.*Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2013*.Simlitabmas@dikti.go.id

Elaince Cheris (diterjemahkan) Mayjen TNI Tono Suratman 2002.*Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses*.PB.IKASI Jakarta.

H.Amung M,Yudha S,Hadi S & Rusli I,2003.*Kontruksi Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar*.IKAPI-UPI Bandung.

Jamaluddin Ancok. 2002. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.

Martin Handoko & Theo Riyanto.2006.*100 Permainan Penyegar Pertemuan*.Yogyakarta : Website : www.kanisiusmedia.com

Muryantinah Mulyo Handayani. 2000. *Efektivitas Outward Bound Training untuk Meningkatkan Harga Diri dan Kemampuan Kerjasama*. <http://adln.lib.unair.ac.id/>. Diakses tanggal 28 November 2010 jam 13.58

Putera Lenkong,Bintang Dwi Nugroho Respati.2008.*Koleksi Games Seru*.Jakarta: Galangpress.<http://www.galangpress.com>

Pepen Supendi,Nurhidayat.2007. *Fun Game 50 Permainan Menyenangkan di Indoor dan Outdoor*.Jakarta : <http://www.trubus-online.com/penebar>.

Riduwan 2009.*Metode & Tehnik Proposal Penelitian*.Bandung.Alfabeta Press.

-----2010.*Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung.Alfabeta Press.

Sudjana.2003. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*.Bandung : Penerbit Transito.