BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri mencakup pemahaman bahwa seseorang dapat melakukan apa yang harus dilakukan, sedangkan kepercayaan diri eksternal mulai berkembang sejak seorang anak di bawah bimbingan orang yang lebih tua (Rini, 2002). Seorang anak yang sering ditinggal sendirian oleh orang tuanya tidak akan dapat mengeksplorasi dunia luar sepenuhnya. Penerimaan diri adalah pemahaman seseorang akan harga diri dan kewajibannya sebagai seorang pribadi (Davies, 2004). Lebih tepatnya, penerimaan diri ditunjukkan oleh orang-orang yang memiliki kekurangan tertentu dalam dirinya.

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk berhubungan dengan seperangkat kualitas dan kekurangan pribadi yang dimiliki, yang membuatnya merasa mampu untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari (Hakim, 2005). penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan juga terhadap situasi yang dihadapi (Rini, 2002). Pengalaman-pengalaman tersebut membuat seseorang merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

Kepercayaan diri tersebut berasal dari orang lain yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian individu tersebut. Kepercayaan diri merupakan kemauan untuk mencoba sesuatu yang paling menakutkan bagi individu dan yakin akan mengelola apapun yang timbul sesuai dengan halapan. Seseorang yang dapat mempercayai persepsi orang lain terhadap dirinya akan merasa dikhianati, diperlakukan tidak adil, dan percaya bahwa orang lain tidak jujur terhadap dirinya.

Orang yang realistis dalam harapannya dan memiliki harapan yang realistis cenderung optimis bahkan ketika harapannya tidak terwujud. Dengan berpartisipasi

dalam kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman yang dilakukan di luar kelas, rasa percaya diri siswa akan tumbuh sebagai hasil dari kegiatan tersebut. Hal ini dikarenakan dengan berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran berbasis pengalaman, siswa dapat bersosialisasi satu sama lain dan mengembangkan berbagai macam karakter yang akan membantu mereka untuk belajar bersama dan mengembangkan keterampilan yang mereka perlukan untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut (Renden et al., 2023)

2.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Angelis (2002) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup 3 aspek, yaitu:

2.2.1 Aspek Tingkah Laku

Aspek tingkah adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas mulai dari yang paling sederhana hingga tugas-tugas yang rumit untuk meraih sesuatu.

Dalam aspek tingkah laku ini terdapat 4 ciri penting, yaitu:

a. Keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk melaksanakan sesuatu.
b. Keyakinan atas kemampuan untuk menindak lanjutin segala prakasa pribadi secara konsekuen.
c. Keyakinan atas kemampuan sendiri untuk menanggulangi segala kendala.
d. Keyakinan atas kemampuan untuk memperoleh dukungan.

2.2.2. Aspek Emosi

Aspek emosi merupakan aspek kepercayaan diri yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi. Aspek ini memiliki ciri-ciri yaitu:

a. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri.

b. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.
c. Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyatakan diri dengan kehidupan.
d. Oranglain dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian.
e. Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui manfaat apa yang dapat diberikan kepada orang lain.

2.2.3. Aspek Spiritual

Aspek spiritual yaitu aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan kepada takdir dan Tuhan semesta alam serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang positif. Aspek spiritual memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Keyakinan bahwa alam semesta adalah suatu materi yang terus berubah dari setiap perubahan yang terjadi merupakan bagian dari suatu perubahan yang lebih besar.
b. Kepercayaan atas adanya kodrat alami, sehingga segala yang terjadi merupakan hal yang wajar.
c. Keyakinan pada diri sendiri dan adanya Tuhan yang Maha Esa dan Maha Tahu atas apapun ungkapan rohani manusia kepada-Nya.

Ketiga aspek inilah yang mencerminkan kepercayaan diri pada setiap individu.Sehingga kepercayaan diri dikatakan sempurna dalam bentuk positif apabila ketiga aspek tersebut dimiliki oleh setiap individu secara keseluruhan.

2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Hurlock (2001) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah:

1. Orang tua

Orangtua berpengaruh sangat kuat untuk membina, dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap anak dan perkembangan anak. Orangtua juga berpengaruh dalam mengembangkan kepercayaan diri pada anak dilingkungan sekitarnya.

2. Rasa Aman

   Rasa aman diterima dari rumah dan orang-orang yang ada disekitarnya. Jika rasa aman sudah terbentuk maka individu akan melangkah keluar dengan penuh rasa percaya diri.

3. Kesuksesan

   Kesuksesan yang dirasa dengan tingkat kesulitan yang lebih besar akan memupuk rasa percaya diri yang tinggi daripada kesuksesan yang diperoleh dengan usaha sedikit.

4. Penampilan Fisik

   Individu yang memiliki daya tarik merasakan sikap sosial yang menguntungkan dengan hal-hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya.

2.4. Pengembangan Kepercayaan Diri

Pengembangan diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam hidup seseorang, termasuk dalam bidang olahraga. Pengembangan diri ini memiliki tujuan dan manfaat yang sangat penting bagi atlet, pelatih, dan semua orang yang terlibat dalam dunia olahraga. Tujuan dan manfaat pengembangan diri dalam bidang olahraga meliputi:

2.4.1 Tujuan Pengembangan Kepercayaan Diri

a. Melalui pengembangan diri, para atlet dapat mempelajari teknik-teknik baru, meningkatkan kekuatan fisik, stamina, kelincahan, dan

keterampilan lain yang diperlukan untuk mencapai performa optimal dalam cabang olahraga masing-masing (Weinberg & Gould, 2015).

b. Mengembangkan Kualitas Mental dan Psikologis Pengembangan diri juga bertujuan untuk mengembangkan kualitas mental dan psikologis atlet. Sifat-sifat kualitatif seperti harga diri, semangat, konsentrasi, kecerdasan emosional, dan kemampuan untuk mengatasi stres sangat penting dalam dunia yang kompetitif. Melalui pengembangan diri, pelajar dapat memperoleh strategi dan teknik untuk mengatasi faktor-faktor psikologis ini secara lebih efektif (Williams & Krane, 2015).

c. Nilai-nilai positif dan pengembangan karakter dapat menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral yang merupakan komponen yang sama pentingnya dalam pengembangan diri dalam olahraga, selain aspek fisik dan mental. Atlet dapat mengembangkan nilai-nilai seperti pengendalian diri, ketekunan, sportivitas, kerja sama, dan rasa hormat melalui keterlibatan mereka dalam olahraga (Bredemeier & Shields, 2006).

2.4.2. Manfaat Pengembangan Kepercayaan Diri

a. Peningkatan performa dan prestasi olahraga dengan mengembangkan diri secara fisik, mental, dan psikologis, atlet dapat meningkatkan performa dan prestasi mereka dalam olahraga. Hal ini dapat membantu mereka mencapai target dan tujuan yang diinginkan, seperti memenangkan pertandingan, memecahkan rekor, atau mendapatkan medali dalam turnamen (Weinberg & Gould, 2015).

b. Pengembangan keterampilan hidup pengembangan diri dalam olahraga tidak hanya memberikan manfaat dalam bidang olahraga itu sendiri, tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan hidup yang berharga. Keterampilan seperti kerja keras, disiplin, kerja sama tim, manajemen waktu, dan penyelesaian masalah yang dipelajari dalam olahraga dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan lainnya (Danish et al., 2005).

c. Peningkatan kesehatan dan kebugaran fisik keterlibatan dalam olahraga dan pengembangan diri dalam bidang ini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik. Latihan fisik yang teratur, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif yang menjadi bagian dari pengembangan diri dalam olahraga dapat membantu mencegah penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menjaga kebugaran secara keseluruhan (Warburton et al., 2006).
d. Pengembangan kepribadian dan karakter positif pengembangan diri dalam olahraga dapat membantu membentuk kepribadian dan karakter positif, seperti rasa percaya diri, disiplin diri, ketahanan mental, dan kemampuan mengatasi tantangan. Karakter-karakter ini tidak hanya bermanfaat dalam bidang olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan karir di masa depan (Bredemeier & Shields, 2006).
e. Peningkatan hubungan sosial dan keterampilan interpersonal olahraga seringkali melibatkan kerja sama tim dan interaksi sosial. Melalui pengembangan diri dalam olahraga, atlet dapat meningkatkan keterampilan interpersonal, seperti komunikasi efektif, kemampuan membangun hubungan, dan kemampuan bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan ini sangat berharga dalam kehidupan sehari-hari dan karir di masa depan (Holt et al., 2008).
f. Peningkatan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup keterlibatan dalam olahraga dan pengembangan diri dalam bidang ini dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Olahraga dapat menjadi sarana untuk melepaskan stres, meningkatkan mood, dan memberikan rasa pencapaian dan kebanggaan. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Hausenblas & Fallon, 2006).

Atlet, pelajar, dan semua orang yang tertarik dengan olahraga ini dapat memperoleh manfaat dari pengembangan martabat diri dalam olahraga. Seseorang

dapat meningkatkan performa, kualitas hidup, dan kesejahteraannya secara keseluruhan dengan secara konsisten meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan psikologisnya. Pengembangan diri juga berperan dalam mengembangkan sifat-sifat positif, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, dan menumbuhkan pendekatan holistik terhadap kehidupan.

2.5. Ekstrakurikuler Gulat

2.5.1. Pengertian Ekstrakurikuler Gulat

Kegiatan olahraga adalah kegiatan yang mengajarkan untuk mengenal diri sendiri, berkompetisi sebagai atlet, belajar menerima kegagalan, *fair play*, mengembangkan rasa pantang menyerah dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu dari sekian banyak olahraga adalah olahraga bela diri. Bela diri merupakan olahraga yang memiliki ciri khas yang sangat berbeda, karena bela diri merupakan olahraga *full body contact* dimana tubuh menyentuh tubuh lawan untuk meraih kemenangan. Beberapa olahraga bela diri lainnya termasuk pencak silat, taekwndo, tinju, judo dan gulat. Diantara banyak olahraga bela diri, saat ini gulat sama baiknya dengan bela diri lainnya dalam hal efektivitas dan popularitas.

Gulat dapat didefinisikan sebagai olahraga dimana dua orang untuk saling menyerang, mengendalikan dan mengunci lawan dalam posisi tengkurap, terlentang dengan menggunakan teknik yang tepat sehingga tidak membahayakan keselamatan lawan.

Gaya bebas merupakan prosedur gulat yang memungkinkan pegulat untuk menyerang kedua kaki lawan, yaitu memegang, menarik kaki sesuai dengan aturan tertentu. Sedangkan gaya Yunani-Romawi (Greco Romaine) adalah metode gulat yang melarang pegulat menyerang tubuh di bawah pinggul, seperti menyerang, menyeret kaki, menjepit lawan (Stabilitas :Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Muslim et al., 2023).

2.5.2. Tujuan Ekstrakurikuler Gulat

Salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kepribadian peserta didik adalah mengikuti ekstrakurikuler. Sebagai peserta didik yang ingin belajar, mereka diharapkan memiliki kebijaksanaan dan keberanian dalam lingkup dunia mereka sebagai pelajar.

Kegiatan ektrakurikuler yang dilaksanakan dengan baik, diharapkan dapat menjadi sarana penunjang peserta didik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diambil manfaatnya terutama bagi perkembangan diri peserta didik yaitu ekstrakurikuler gulat, tujuan dalam megikuti ekstrakurikuler ini yaitu menjadikan peserta didik lebih percaya diri, lebih merasakan aman dan nyaman dari gangguan apapun, lebih bisa bertanggungjawab, dan mampu menjadi pribadi yang mandiri (Stabilitas :Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Muslim et al., 2023)

2.5.3. Peran Ekstrakurikuler Gulat dalam Pembentukan Karakter

Membentuk karakter siswa bisa dilakukan diluar jam pelajaran, seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu ekstrakurikuler di sekolah yang bisa membantu membentuk karakter siswa yaitu ekstrakurikuler gulat, yang dimana ekstrakurikuler gulat dianggap sebagai wadah dalam terbentuknya karakter siswa menjadi lebih baik serta memberikan dampak positif. Dalam ekstrakurikuler ini siswa dapat mengembangkan minat dan bakatnya, dan juga mereka bisa mengembangkan potensi yang lainnya seperti keberanian, kepercayaan diri, manajemen waktu, disiplin dan kerja keras.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolahnya akan memiliki karakter yang berbeda, mereka akan senantiasa memahami dan juga mengamalkan apa yang di dapatkan pada kegiatan ekstrakurikuler tersebut (Joko Purnomo, 2021).

2.6. Pelatihan Gulat

2.6.1. Prinsip Pelatihan Gulat

a. Kondisi Fisik
   - Membangun kekuatan otot, daya tahan, kecepatan dan kelincahan yang baik melalui program latihan beban, lari dan latihan kordinasi.
   - Menjaga komposisi tubuh yang ideal untuk gulat dengan memperhatikan nutrisi dan kebugaran.

b. Teknik Dasar
   - Mempelajari dan menguasai teknik-teknik dasar gulat seperti pegangan, menjatuhkan, mengontrol lawan, dan mengunci.
   - Melakukan drilling dan sparring secara teratur untuk mengasah teknik.

c. Taktik dan Strategi
   - Memahami taktik dan strategi bertanding, seperti menjaga posisi menguntungkan, mencari kelemahan lawan, dan memanfaatkan peluang menyerang.
   - Mempelajari gaya gulat yang sesuai dengan karakteristik fisik dan kemampuan individu.

d. Disiplin dan Mental
   - Membangun disiplin tinggi dalam berlatih, menjaga pola makan, dan gaya hidup sehat.
   - Mengembangkan mental yang kuat, percaya diri, dan tidak mudah menyerah saat bertanding.

e. Peraturan dan Keselamatan
   - Memahami peraturan pertandingan gulat dengan baik untuk menghindari pelanggaran.
   - Mempraktikkan teknik-teknik dengan benar dan aman untuk mencegah cedera.

f. Evaluasi dan Perbaikan
   - Mengevaluasi kinerja dan kemajuan secara berkala untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.
   - Menyesuaikan program latihan berdasarkan evaluasi untuk meningkatkan performa.

Prinsip-prinsip tersebut penting untuk diperhatikan agar pelatihan ekstrakurikuler gulat dapat berjalan efektif dan menghasilkan atlet gulat yang tangguh dan berprestasi (Pendidikan et al., 2023).

2.6.2. Pengaruh Pelatihan Gulat Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri

Salah satu tujuan kegiatan ekstrakurikuler gulat adalah untuk mengembangkan karakter percaya diri pada siswa. Rasa percaya diri merupakan sifat penting yang harus ditumbuhkan dalam diri agar menjadi generasi yang tangguh, tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif di sekitar, lebih optimis, dan mampu menghadapi permasalahan terkait kemampuan pribadi dengan baik. Kepercayaan diri adalah karakteristik yang penting (Fauzan et al., 2022).

Ekstrakurikuler atau kegiatan di luar jam pelajaran akademik merujuk pada berbagai aktivitas yang dapat diikuti oleh para siswa. Keikutsertaan dalam kegiatan tersebut mampu meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Pelatihan gulat dapat memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri seseorang. Berikut adalah beberapa cara di mana pelatihan gulat dapat meningkatkan kepercayaan diri:

1) Membangun kekuatan fisik dan mental

   Gulat adalah olahraga yang menantang secara fisik dan mental. Dengan pelatihan yang intensif, atlet gulat akan mengembangkan kekuatan, daya tahan, dan ketahanan mental yang lebih baik. Hal ini

dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tantangan dan situasi yang sulit.

2) Mengajarkan disiplin diri

Pelatihan gulat membutuhkan disiplin yang tinggi dalam hal diet, latihan, dan komitmen. Atlet gulat belajar untuk mengendalikan diri dan tetap fokus pada tujuan mereka. Disiplin diri ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi lain dalam kehidupan.

3) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah

Gulat melibatkan strategi, taktik, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi yang selalu berubah. Atlet gulat belajar untuk menganalisis situasi, mengidentifikasi kelemahan lawan, dan mengambil tindakan yang tepat. Keterampilan pemecahan masalah ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan dan membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Meraih prestasi dan pengakuan

Setiap kemenangan dan prestasi yang diraih dalam gulat dapat memberikan perasaan pencapaian dan pengakuan. Hal ini dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri atlet gulat dalam kemampuan mereka.

5) Membangun keberanian

Gulat melibatkan kontak fisik langsung dengan lawan, yang dapat membuat beberapa orang merasa tidak nyaman atau takut. Dengan pelatihan yang konsisten, atlet gulat belajar untuk mengatasi rasa takut dan mengembangkan keberanian untuk menghadapi tantangan secara langsung. Keberanian ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam situasi lain dalam kehidupan.

Secara keseluruhan, pelatihan gulat yang intensif dan disiplin dapat membantu mengembangkan kekuatan fisik dan mental, keterampilan pemecahan masalah, keberanian, dan rasa pencapaian yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri seseorang (Septia et al., 2023).

2.7. *Positive Youth Development*

Dalam konteks *Positive Youth Development* (PYD), olahraga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengembangkan potensi dan kemampuan positif di kalangan remaja. Kegiatan olahraga mampu membantu meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan mental, kemampuan emosional, serta membangun keterampilan sosial (Prevention, 2014). Tinjauan sistematis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa program-program PYD yang menggunakan olahraga sebagai media pendidikan dan pengembangan dapat meningkatkan kesejahteraan mental, kepercayaan diri, dan perilaku sehat pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa olahraga dapat menjadi alat penting dalam PYD, yang mana dapat memberikan pengaruh pada berbagai aspek kehidupan remaja (Curran & Wexler, 2017).

PYD sendiri berfokus pada upaya mengembangkan potensi generasi muda, mendorong kemandirian, membangun hubungan sosial yang positif, mendorong partisipasi dalam kegiatan konstruktif, serta membangun harga diri yang kuat (Gomez-Baya et al., 2020). Konsep PYD mengusulkan bahwa pemerintah, sekolah, keluarga, dan komunitas berkontribusi dalam membangun dan mengembangkan potensi serta kemampuan positif di kalangan anak-anak dan remaja. PYD mencakup berbagai aspek seperti kemampuan sosial, emosional, kognitif, dan fisik (Hayat, 2020). PYD juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan mental, fisik, dan perilaku sehat. Tinjauan sistematis menunjukkan PYD memberikan hasil positif, seperti meningkatkan kesejahteraan mental, kepercayaan diri, dan perilaku sehat (Chowa et al., 2021).

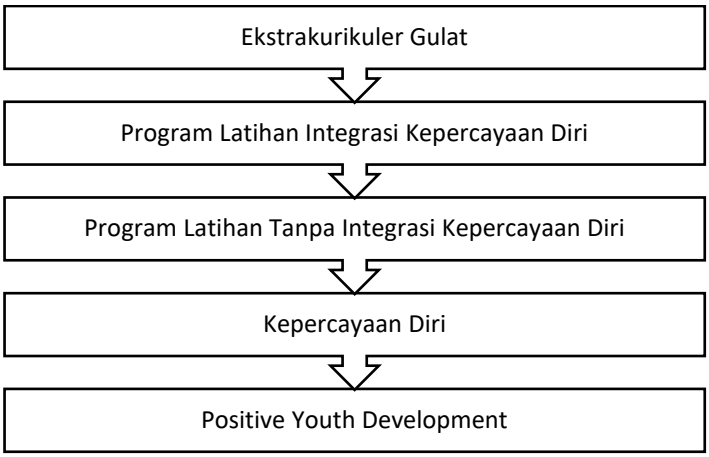
2.8. Penelitian Terdahulu

1) Penelitian yang dilakukan oleh Nurdiono (2019) yang berjudul "PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRGA GULAT MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DI SMK PALEBON SEMARANG". Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) dengan maksud untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkembang dan berkewenangan di sekolah. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan di luar sekolah maka siswa dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan dan bakatnya yang terpendam di dalam dirinya. Melalui ekstrakurikuler siswa dapat benar-benar menjadi manusia yang intensif. Siswa dapat belajar untuk menghormati keberhasilan orang lain, bersikap sportif, berjuang untuk mencapai prestasi secara jujur dan lain-lain.

2) Penelitian yang dilakukan oleh Woro Akprilianingsih (2023) yang berjudul "PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI EKSTRAKURIKULER TAEKWONDO DALAM RANGKA *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT*". Dengan diberikan program latihan yang disusun secara sengaja dan terstruktur, serta terintegrasi kepercayaan diri maka dapat memberikan hasil yang lebih baik terhadap perkembangan kepercayaan diri siswa. Dengan berkembangnya kepercayaan diri yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat membantu siswa dalam mengembangkan diri mereka untuk mampu mengaktualisasikan segala potensinya dengan percaya diri, dan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuannya untuk menghadapi tantangan baru dalam kehidupan di masa yang akan datang, serta berpotensi untuk dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan pemuda yang positif sebagai pemuda dengan individu yang lebih baik dan produktif.

2.9. Kerangka Berpikir

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan kepercayaan diri melalui Pelatihan Gulat Dalam Rangka *Positive Youth Development* di SMA Negeri 1 Majalaya. Penelitian ini dikhususkan pada atlet gulat atau siswa SMAN 1 Majalaya yang menjadi sampel utama dalam penelitian ini, sebelum mengisi kuisioner para siswa akan diberikan penjelasan mengenai tujuan mengisi kuisioner tersebut, setelah diberi penjelasan para siswa dipersilahkan mengisi pertanyaan yang ada dalam kuisioner, selanjutnya peneliti melakukan analisis data terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa di ekstrakurikuler gulat SMAN 1 Majalaya.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

2.10. Hipotesis Penelitiaan

Hipotesis adalah pertanyaan yang melatar belakangi seseorang melakukan penelitian. Dalam melaksanakan penelitian diperlukan hipotesis yang benar peneliti dapat menentukan teknik dalam menguji hipotesis yang ada (K. Yuliawan, 2021). Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler gulat.