

PROCEEDINGS SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA LPTK VIII

**“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &
Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”**

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

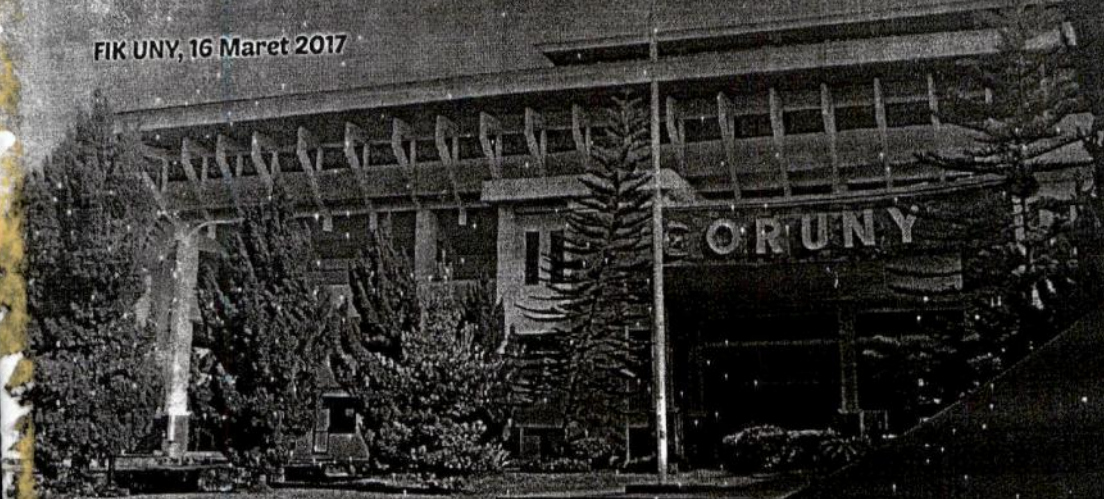
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281
Website : seminar.uny.ac.id/seminasor-lptk
Email : seminasor.fik@uny.ac.id

ISBN 978-602-8429-73-3

PROCEEDINGS SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA LPTK VII

*"Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &
Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia"*

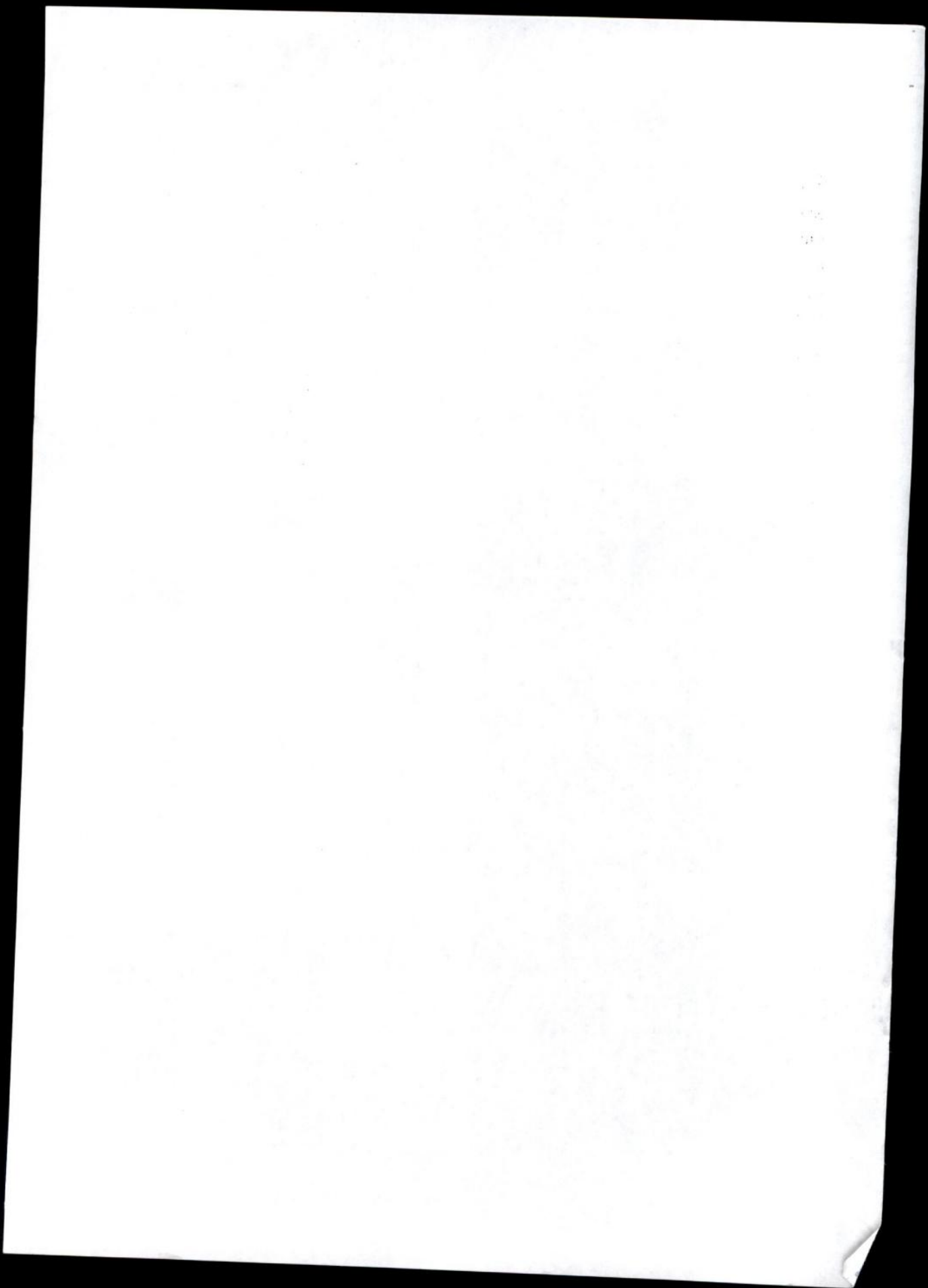
FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

*Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta*

Alamat: Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281
Website: seminar.uny.ac.id/seminasor-lptk
Email: seminasorfik@uny.ac.id



Proceedings

Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII

dalam rangka Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII di Universitas Negeri Yogyakarta

"Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter
dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Or. Mansur, M.S.
Dr. Guntur, M.Pd.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Caly Setiawan, Ph.D.

Editor:

Saryono, M.Or.
Komarudin, M.A.
dr. M. Ikhwan Zein, Sp. KO.
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.

Editor Pelaksana:

Faidillah Kurniawan, M.Or.
Nurhadi Santoso, M.Pd.
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.
Indah Prasetyawati, M.Or.
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.
Danang Pujo Broto, M.Or.
Nawan Primasoni, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Kolombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor.fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL

OLAHRAGA LPTK VII

**“Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif &
Ber karakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di Asia”**

FIK UNY, 16 Maret 2017



Diterbitkan Oleh:

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Telp. (0274) 550826,
Fax. (0274) 513092 Yogyakarta 55281

Website : seminar.uny.ac.id/semnasor-lptk

Email : semnasor.fik@uny.ac.id

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGA LPTK VIII Tahun 2017 yang bertemakan "Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif & Berkarakter dalam Pencapaian Prestasi Olahraga di ASIA". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan serta merefleksikan berbagai hal dan isu-isu terkait dengan prestasi olahraga dan budaya olahraga dalam perspektif ilmu keolahragaan yang inovatif dan berkarakter.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Temu Ilmiah dan Kejuaraan LPTK CUP VIII yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Olahraga LPTK VIII pada tanggal 16 Maret 2017 di FIK UNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor, serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 16 Maret 2017



Ketua Panitia

Dr. Guntur, M.Pd.

NIP. 19810926 200604 1 001

Daftar Isi

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv

Pemakalah Utama

Dr. R. Isnanta, M.Pd.	Mewujudkan Insan Olahraga Yang Inovatif Dan Berkarakter Dalam Pencapaian Prestasi Olahraga Di Asia	1
Prof. Dr. Nurhasan M.Kes.	Peran Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga Di Asia	36
Prof. Soegiyanto KS, M.S.	Membentuk atlet bermoral dan berprestasi unggul	77
Dr. Emral Abus, M.Pd.	Pembentukan Tim Nasional Yang Kuat dan Berkarakter dengan Pengembangan Usia Dini	81
Dr. Miftahul Jannah, M.Psi., Psikolog	Aplikasi dan Implikasi Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Olahraga	85
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.	Kontribusi Pendidikan Jasmani Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga	93

Pemakalah Pendamping

RR. Betty Retnowulan, Sugiyanto, Sapta Kunta Purnama	Sumbangan Tinggi Badan, Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri (Studi Korelasional Kemampuan <i>Free Throw Shoot</i> Pada Atlet Bolabasket Putri Di Yogyakarta)	105
Ni Luh Kadek Alit Arsani	Manfaat Pemahaman Fisiologi Olahraga Dan Kesehatan Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet	114
Yustinus Sukarmin	Pengembangan Model Pembelajaran Korelasi Untuk Materi Pendidikan Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Kelas Bawah	122
Ridha Mustaqim	Keterampilan <i>Dribbling</i> Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal	131
Endang Rini Sukanti	Realita Perkembangan Prestasi Senam Kompetitif Tingkat Internasional	136

Made Kurnia Widiastuti Giri, Ketut Indra Purnomo, Putu Adi Suputra, Herka Maya Jatmika	Efektifitas Yoga Terhadap Anxietas pada Atlit	145
Moch. Yunus	Perbedaan Pengaruh Latihan Kontinu Dan Latihan Interval Terhadap Peningkatan $\dot{V}O_2$ Maks	152
Made Budiawan	Implementasi Pendidikan Olahraga Melalui Permainan Tradisional Megoak-Goakan Dalam Upaya Menurunkan Angka Obesitas Pada Anak Usia Dini Berbasis Budaya Lokal Bali Utara	160
Wasti Danardani	Kecerdasan Majemuk Dalam Renang Indah	167
Komarudin, Hadi Sartono	Penghargaan Terhadap Atlet PON XIX Tahun 2016	175
Ahmad Atiq	Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar <i>Passing</i> Sepakbola	185
I Wayan Muliarta, Luh Putu Tuti Ariani, I Ketut Suratha	Yoga Sebagai Dimensi Baru Dalam Ilmu Keolahragaan Di Indonesia	194
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari	Optimalisasi Pelayanan Kesehatan Siswa di Sekolah Melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	203
Ira Purnamasari MN	Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Judo Jawa Barat	210
Fajar Adi Nugroho, Iki Afrianda	<i>Edu-Sport Tourism</i> sebagai Prospek Pengembangan Pendidikan melalui Permainan Tradisional untuk Kegiatan Belajar Mengajar Siswa di Era Digital	216
Aprida Agung Priambadha, Fitria Dwi Andriyani	Teknik Peregangan Yang Tepat Sebagai Sarana Pemaksimalan Prestasi Olahraga	222
Andrielina Firdausih	Motivasi Dan Komitmen Sebagai Anggota Tim <i>Futsal</i> (Studi Kasus Anggota Tim <i>Futsal</i> Mahasiswa Pascasarjana Jurusan X di Yogyakarta)	232
Robby Sakti Parevri, Eka Novita Indra	Pengaruh Pnf (<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>) Terhadap Fleksibilitas Otot	239
Nur Indah Pangastuti	Ketegaran Mental Atlet Renang Yang Perlu Diketahui Oleh Pelatih	248
Danang Wicaksono	Merajut Generasi Muda Yang Berkarakter Unggul Melalui Aktifitas Olahraga	255

Silvy Juditya	Minat Siswi Dalam Proses Belajar Dan Mengajar Pendidikan Jasmani	262
Ratna Budiarti, Sri Mawarti	Pengembangan Musik Pengiring Untuk Musik Pengiring Senam Tiga Generasi	272
Cerika Rismayanthi	Identifikasi Peran Mata Kuliah Latihan Beban Pada Mahasiswa Prodi Ikor Sebagai Kesiapan Profesi Menjadi <i>Personal Trainer</i>	278
Siti Nurrochmah dan Tatok Sugiarto	<i>Need Assesment</i> Multimedia Interaktif Bentuk <i>e-Learning</i> Gerakan Langkah Kaki Materi Aktivitas Ritmik Pembelajaran Dikjasor Untuk Siswa Smp Negeri Tumpang Malang	289
Muchamad Ishak	Optimalisasi Keterampilan Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Akuatik Berbasis Pendekatan Bermain	299
Mochamad Yamin Saputra	Profil Kemampuan Fisik Atlet Bola Tangan Di PON XIX Jawa Barat 2016	306
Nur Rohmah Muktiani, Sri Mawarti	Pengelolaan Peserta Didik Di Sekolah Kelas Khusus Olahraga Sman 4 Yogyakarta	311
Fajar Apollo Sinaga, Rika Nailuvar Sinaga, Rilas Sinaga	Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Aktifitas Fisik Maksimal Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Unimed	320
FX. Sugiyanto	Evaluasi Pembinaan Atlet Bulutangkis Dalam Rangka Persiapan Asian Games 2014	327
Sri Winarni, Sugeng Purwanto, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Integratif	334
Lismadiana	Evaluasi Manajemen Pembinaan Klub Olahraga Sekolah Dasar Di Daerah Istimewa Yogyakarta	345
Riky Dwihandaka	Pengaruh Latihan Aerobik Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Vo2max Atlet Bolavoli Junior Putra Kabupaten Sleman	351
A.Erlina Listyarini, Nur Rohmah Muktiani, Tri Ani Hastuti	Pengembangan Sarana Net Untuk Pembelajaran Permainan Net Di Sekolah Dasar	362
Tri Ani Hastuti, Aris Fajar Pambudi	Pengembangan Media Gambar Untuk Pembelajaran Permainan Bola Basket Di Sma	373
Setyo Budiwanto, Taufik, Febrita Paulina Heynoek	Tes Keterampilan Bolabasket Untuk Mahasiswa	384

Suratmin	Meningkatkan Motivasi Berprestasi Dan Percaya Diri Dengan Latihan Relaksasi Dan <i>Imagery</i>	392
Juriana, Kurnia Tahki	Penerapan Teknik Token Ekonomi Untuk Membangun karakter Disiplin Pemain Sepakbola Junior	401
Ngatman	Penilaian Otentik (<i>Authentic Assessment</i>)	409
Dikri Muhammad, Sulistiyono	Survey Citra Klub Sepak Bola Psgc Ciamis	417
I Ketut Sudiana	Pengembangan Model Pemberdayaan Pantai Lovina Sebagai Ikon <i>Sport Tourism</i> Buleleng-Bali	425
Setiyawan	<i>Burnout</i> Pada Atlet Usia Dini	432
Husnul Hadi	<i>Recruiting, Scouting dan Trying Out</i> dalam Pemanduan Bakat Olahraga	440
Nur Azis Rohmansyah	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Bermain	448
David Siahaan	Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Servis Tennis	455
Syahrudin, Achmad Karim	Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Menggiring Bola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (<i>Increasing Capacity Through Movement Dribble Basic Model Type Cooperative Learning Stad In Class V Sd Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa</i>)	462
Ibnu Fatkhu Royana	Etika Dan Moral Dalam Pendidikan Jasmani Menuju Insan Yang Sportif	469
Fathan Nurcahyo	Esensi Dan Nilai-Nilai Permainan Tradisional Dalam Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Anak	478
Sumintarsih, Tri Saptono	Pengaruh Metode <i>Massed Practice</i> Dan <i>Distributed Practice</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Usia Anak Di Klub PB Taruna Sleman Yogyakarta	486
Rudiyanto, Wahyu Wibowo Eko Y	Perkembangan Olahraga Amatir Dan Profesional di Indonesia	496
Utvi Hinda Zhannisa	Perkembangan Perseptual Dan Perilaku Gerak Motorik Pada Usia Anak-Anak	504
Sapto Adi	Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Tradisional Egrang Dan Patil Lele Guna Mengembangkan Kegembiraan,	510

	Keseimbangan, Melatih Otot Kaki Dan Lengan Serta Melatih Keberanian Anak	
Aris Fajar Pambudi, Riky Dwiwandaka	Mapping Mahasiswa Berprestasi Bidang Olahraga Uny Tahun 2016	516
Fajar Sri Wahyuniati	Peranan Latihan Mental Dalam Pencapaian Prestasi Optimal Pada Atlet Senam	526
Ahmad Lamusu	Kemampuan Melakukan Kayang Melalui Kekuatan Otot Perut Mahasiswa Semester Ii Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Negeri Gorontalo	531
Galih Dwi Pradipta	Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding	536
Fendi Nugroho, Ali Satia Graha	Pengaruh Masase <i>Frirage</i> Dan Terapi Latihan Dalam Meningkatkan <i>Range Of Movement</i> (Rom) Pada Kasus Cedera Jari Tangan Di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Putra Universitas Negeri Yogyakarta	544
Miftah F.P. Putra	Mengkombinasikan Metode: Suatu Alternatif Penelitian Dalam Ilmu Keolahragaan	554
Rumpis Agus Sudarko, Siswantoyo, Faidillah Kurniawan	Pengembangan Model Buku Pedoman Standar Manajemen Pengelolaan Kelas Khusus Olahraga Bakat Istimewa Olahraga	563
Gema Fitriady	Perbandingan Hasil Pengukuran <i>Vo2max</i> Antara Tes Laboratorium Dan Tes Lapangan	567
Fauzi	Validitas, Reliabilitas Asesmen Servis Dan Smash Olahraga Bolavoli	573
Agung Wahyu Nugroho	Analisis Strategi Pengembangan Olahraga Pariwisata Di Dewabejo, Kabupaten Gunungkidul	583
Eneng Fitri Amalia	Pengaruh Koordinasi Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Bermain Tenis Meja : Studi Pada Mahasiswa Pjkr Universitas Suryakencana Cianjur	593
Deni Rahman Marpaung	Pengaruh Pemulihan Aktif Dengan Pemulihan Pasif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Lari <i>Interval</i> Dengan Menggunakan <i>Treadmill</i> Pada Mahasiswa Jurusan Ikor Fik Unimed	604
Faidillah Kurniawan, Novi Resmi Ningrum Hari Yulianto	Langsing Dan Bugar Dengan Metode <i>Hypnoslimming</i>	614
	Analisis Koefisien Cohen's Cappa Untuk Mengukur Reliabilitas Instrumen Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Sso Real Madrid Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	621

- Komarudin, Danardono, Ali Satia Graha Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Atlet Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Dalam Kompetisi *Womens Futsal Super League 2016* 629
- Hari Amirullah Rachman Mempertemukan Pemikiran Ki Hajar Dewantara Dengan Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Untuk Membangun Karakter Peserta Didik 637

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KOMPETENSI INTERPERSONAL PADA
ATLET PUTIH ABU-ABU FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
(PAF UNY) DALAM KOMPETISI *WOMENS FUTSAL SUPER LEAGUE 2016*

Komarudin, Danardono, dan Ali Satia Graha
Universitas Negeri Yogyakarta
komarudin@uny.ac.id

Abstrak

Seorang atlet merupakan makhluk sosial yang akan senantiasa berhubungan dengan orang lain, agar dapat menjalin hubungan interpersonal secara efektif diperlukan adanya kompetensi interpersonal atau kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY dalam kompetisi *Womens Futsal Super League 2016*. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala konsep diri dan skala kompetensi interpersonal yang disusun oleh peneliti. Hasil uji coba menunjukkan skala konsep diri yang terdiri atas 28 aitem dengan $\alpha = 0,9080$ dan skala kompetensi interpersonal yang terdiri dari 31 aitem dengan $\alpha=0,9074$. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY dalam kompetisi *Womens Futsal Super League 2016*. Semakin positif konsep diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kompetensi interpersonal yang dimiliki, sebaliknya semakin negatif konsep diri, maka makin rendah kompetensi interpersonal yang dimiliki. Subjek penelitian ini adalah 25 Atlet PAF UNY dalam kompetisi *Womens Futsal Super League 2016*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY ($r_{xy}=0,572$ dengan $p<0,05$), artinya hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY terbukti. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri maka akan semakin tinggi pula kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY, begitu juga sebaliknya. Efektifitas konsep diri terhadap kompetensi interpersonal adalah 0,327, angka tersebut mengandung arti bahwa kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY sebanyak 32,7% ditentukan oleh konsep diri dan sisanya sebesar 67,3% ditentukan faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: konsep diri, kompetensi interpersonal dan atlet PAF UNY.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang tidak bisa hidup tanpa manusia lain dan senantiasa berusaha untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Menurut Sumardjono (1992) hubungan antar manusia merupakan fenomena yang menjadi perwujudan dari pemenuhan kebutuhan individu terhadap manusia lain untuk mengembangkan dan mempertahankan hidup. Nashori (2003) menyatakan bahwa berbagai pandangan dan pengalaman hidup menunjukkan bahwa keberhasilan hidup manusia banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola diri dan kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain.

Seorang atlet olahraga sebagai bagian dari manusia, tentunya tidak bisa melepaskan diri dari kodratnya untuk senantiasa berhubungan dengan orang lain. Atlet PAF UNY yang notabene pelajar dan mahasiswa adalah golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di sekolah maupun perguruan tinggi dan diharapkan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat, negara ataupun di dunia kerja (Aryatmi, 1992). Pelajar dan Mahasiswa sadar bahwa mencari bekal untuk menjadi kaum intelektual di kemudian hari tidak hanya dengan mengejar ilmu dan kepandaian, tetapi juga melalui interaksi sosial dan melakukan sesuatu bagi kehidupan kemanusiaan (Juriana, 2000). Mahasiswa diharapkan melakukan interaksi sosial tidak hanya terbatas pada fakultas tempatnya menimba ilmu, tetapi juga meluas menuju individu-individu lain di luar fakultasnya.

Hubungan antar pribadi yang terjalin antar Atlet PAF UNY seringkali tidak bisa terlepas dari konflik-konflik interpersonal yang timbul dari interaksi-interaksi yang terjadi. Konflik bisa timbul dari perbedaan karakter yang ada pada masing-masing atlet bahkan perbedaan suku dan agama kadang bisa menimbulkan gesekan antar atlet serta adanya perbedaan kepentingan juga berpeluang menimbulkan konflik. Program studi yang berbeda seringkali menyebabkan benturan waktu, perbedaan waktu kuliah menjadikan atlet memiliki kesulitan untuk bertemu dengan pengurus lain,

sehingga usaha untuk mencari waktu bertemu yang tepat serta dibutuhkan pula kemampuan untuk meminimalisir konflik yang kemungkinan muncul dari perbedaan ini.

Kemampuan menyelesaikan konflik diperlukan agar tidak merugikan suatu hubungan yang terjalin antar individu karena akan memberikan dampak negatif bila tidak terselesaikan dengan baik. Selain kemampuan menyelesaikan konflik, individu yang menjadi atlet pada sebuah klub olahraga, harus mampu membuka diri kepada orang lain, selalu bersikap aktif, tidak bergantung kepada orang lain dan menunjukkan kerjasama yang baik dengan anggota lain. Kemampuan menyelesaikan konflik dan mau membuka diri kepada orang lain merupakan ciri individu yang memiliki kompetensi interpersonal (Buhrmester, Furman, Wittenberg dan Reis, 1988). Kompetensi interpersonal adalah kemampuan dalam menjalani suatu hubungan yang akrab, yang dialami seseorang dengan individu lain, dimana dalam menjalin hubungan interpersonal tersebut terdapat unsur saling memperhatikan (Pace dalam Sukmono, Djohan dan Ellyawati, 2000).

Hubungan yang terjalin antar atlet PAF UNY tentunya bukan hanya hubungan biasa yang bersifat dangkal, tetapi di dalamnya juga terjalin suatu hubungan yang mendalam, erat antar satu individu dengan individu lain yang membutuhkan kemampuan untuk saling menyesuaikan diri dengan yang lain. Individu yang dapat menyesuaikan diri pada saat berkumpul dengan orang lain di dalam suatu kelompok adalah individu yang mempunyai kompetensi interpersonal baik, karena di dalam suatu kelompok terdapat banyak orang dengan berbagai karakter sehingga dibutuhkan suatu kemampuan untuk berhubungan dengan individu lain. Adanya kompetensi interpersonal yang baik akan membuat interaksi dengan orang lain menyenangkan dan penuh pengalaman yang nyaman (Bittner dalam Binacawati, Mawardi dan de Queljoe, 1999).

Konflik yang terjadi umumnya karena rasa tidak suka yang tidak diungkapkan secara terbuka sehingga hubungan interpersonal menjadi terganggu, komunikasi menjadi tidak lancar dan kadang mengganggu koordinasi dalam menjalankan suatu kegiatan bahkan tidak jarang menjadi terbengkalai. Kurangnya keterbukaan ini juga berpengaruh pada proses pengungkapan ide pengurus dalam suatu rapat, ada beberapa pengurus yang merasa tidak percaya diri dan malu untuk mengungkapkan idenya secara terbuka karena takut idenya tidak diterima.

Perasaan rendah diri, sikap tertutup dan adanya kecemasan dalam menyampaikan pendapat yang ada pada atlet PAF UNY tentu harus dikurangi. Partosuwido (1993) menyatakan bahwa perasaan rendah diri, sikap tertutup, kecemasan tinggi, tidak mampu mengendalikan diri dan mudah dipengaruhi orang lain akan mengganggu hubungan interpersonal dan melemahkan kompetensi interpersonal. Perasaan rendah diri dan tertutup serta kecemasan yang ada pada atlet PAF UNY akan menjadikan hubungan interpersonalnya menjadi kaku dan tidak ada kenyamanan dalam tim. Partosuwido (1993) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki perasaan rendah diri, cemas, dan mudah terpengaruh dikatakan memiliki konsep diri yang negatif. Individu dengan konsep diri negatif akan memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah serta memiliki kecemasan dalam hubungan interpersonal sehingga akan mengganggu kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain.

Sementara Grinder dan Surakmed (dalam Juriana, 2000) mengatakan bahwa individu dengan konsep diri positif akan mempunyai percaya diri positif terhadap dirinya sendiri dan mempengaruhi penerimaannya terhadap lingkungan sosial. Rasa kurang percaya diri bisa menjadi hambatan bagi atlet PAF UNY untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain. Atlet PAF UNY yang tidak memiliki rasa percaya diri yang positif akan cenderung menarik diri dari lingkungannya sehingga penyesuaian dirinya terhadap lingkungan menjadi kurang baik dan tentunya akan mengganggu hubungan interpersonal yang sudah terjalin serta menghalangi untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut di atas, maka menarik untuk diteliti apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY Dalam Kompetisi *Womens Futsal Super League 2016*?

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Konsep Diri

Untuk memperoleh pengertian mengenai konsep diri secara jelas, maka berikut ini dikemukakan beberapa pengertian konsep diri. Konsep diri adalah pandangan seseorang terhadap diri sendiri (Arini, 2006). Konsep diri adalah ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu tersebut dalam berhubungan dengan orang lain (Salbiah, 2008). Menurut Rakhmat (2001) konsep diri adalah gambaran dan penilaian tentang diri sendiri. Konsep diri adalah kesadaran atau pengertian tentang diri sendiri sehingga mampu mengeluarkan kemampuan sendiri dan persepsi mengenai diri (Tuhumena, 2006).

Konsep diri adalah pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang diri sendiri atau persepsi terhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial dan aspek psikologis yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi terhadap orang lain (Sobur, 2009). Konsep diri merujuk pada evaluasi yang menyangkut berbagai bidang-bidang tertentu dari diri (Santrock, 2007). Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri adalah keyakinan, pandangan dan pikiran seseorang terhadap dirinya secara utuh, mencakup aspek fisik, psikologi, dan sosial.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri diantaranya faktor orang lain (*affective other*) dan kelompok rujukan (*reference group*). *Affective other* yaitu orang lain yang mempunyai ikatan emosi dengan kita. Mereka perlahan-lahan membentuk konsep diri kita, senyuman, pujian, penghargaan dan pelukan mereka, menyebabkan kita menilai diri secara positif. Sebaliknya, ejekan, cemoohan dan hardikan membuat kita memandang diri kita secara negatif. Dalam kaitannya dengan *reference group*, dimaksudkan bahwa dalam pergaulan bermasyarakat, kita pasti menjadi anggota berbagai kelompok, misalnya di sekolah ada bermacam-macam kelompok siswa. Setiap kelompok mempunyai norma tertentu. Dengan melihat kelompok ini, orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan diri dengan ciri-ciri kelompoknya termasuk dalam perilaku menjaga dan merawat organ reproduksi (Rakhmat, 2001).

Pendapat yang lain menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu usia kematangan, penampilan diri, nama dan julukan, hubungan keluarga, teman-teman sebaya, kreativitas dan cita-cita (Hurlock, 2008). Menurut Rini (2002) ada berbagai faktor dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri seseorang, seperti:

a. Pola asuh orangtua

Pola asuh orang tua merupakan faktor yang signifikan dalam mempengaruhi konsep diri yang terbentuk. Sikap positif orang tua yang terbaca oleh anak, akan menumbuhkan konsep dan pemikiran yang positif serta sikap menghargai diri sendiri. Sikap negatif orang tua akan mengundang pertanyaan pada anak, dan menimbulkan asumsi bahwa dirinya tidak cukup berharga untuk dikasihi, untuk disayangi dan dihargai dan semua itu akibat kekurangan yang ada padanya sehingga orang tua tidak sayang.

b. Kegagalan

Kegagalan yang terus menerus dialami seringkali menimbulkan pertanyaan kepada diri sendiri dan berakhir dengan kesimpulan bahwa semua penyebabnya terletak pada kelemahan diri. Kegagalan membuat orang merasa dirinya tidak berguna.

c. Depresi

Orang yang sedang mengalami depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatunya, termasuk menilai diri sendiri. Segala situasi atau stimulus yang netral akan dipersepsi secara negatif. Misalnya, tidak diundang ke sebuah pesta, maka berpikir bahwa karena saya "miskin" maka saya tidak pantas diundang. Orang yang depresi sulit melihat apakah dirinya mampu *survive* menjalani kehidupan selanjutnya. Orang yang depresi akan menjadi super sensitif dan cenderung mudah tersinggung atau "termakan" ucapan orang.

d. Kritik internal

Terkadang, mengkritik diri sendiri memang dibutuhkan untuk menyadarkan seseorang akan perbuatan yang telah dilakukan. Kritik terhadap diri sendiri sering berfungsi menjadi regulator atau ramburambu dalam bertindak dan berperilaku agar keberadaan kita diterima oleh masyarakat dan dapat beradaptasi dengan baik.

Derajat Konsep Diri

Menurut Satmoko (1995) konsep diri terdiri dari konsep diri positif dan konsep diri negatif. Dalam bentuk ekstrimnya konsep diri negatif adalah bentuk pengetahuan yang tidak tepat terhadap diri sendiri, pengharapan yang tidak realistis dan harga diri yang rendah. Ciri konsep diri yang positif adalah dalam pengetahuan yang luas tentang diri, pengharapan yang realistis dan harga diri yang tinggi.

Konsep diri positif menurut Rakhmat (2001) ditandai dengan :

- a. Yakin dalam kemampuannya dalam mengatasi masalah
- b. Merasa setara dengan orang lain
- c. Menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- e. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Sedangkan konsep diri negatif menurut Rakhmat (2001) ditandai dengan:

- a. Peka terhadap kritik

- b. Responsif sekali terhadap pujian
- c. Bersifat hiperkritis terhadap orang lain
- d. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain
- e. Bersifat pesimis terhadap kompetensi

Menurut Chalhoun dan Acocella yang diterjemahkan oleh Satmoko (1995) menyatakan bahwa konsep diri memiliki tiga dimensi pengetahuan anda tentang diri anda sendiri, pengharapan anda mengenai diri anda dan penilaian tentang diri anda sendiri. Pengetahuan adalah apa yang diketahui tentang diri sendiri misalnya usia, jenis kelamin, suku dan pekerjaan. Pada kelompok sosial mungkin mendapat julukan sebagai orang yang hati-hati atau spontan, tenang atau bertempramen tinggi. Pengharapan adalah pandangan atau tujuan kemungkinan menjadi apa dimasa depan yang menjadi harapan. Penilaian adalah mengukur apakah itu bertentangan dengan standar diri sendiri. Hasil mengukur ini disebut harga diri.

Aspek-Aspek Konsep Diri

Fits (1993) dalam Pratiwi (2009) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan cara seseorang menilai diri sendiri yang mengandung aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Identitas, yaitu sebagai apakah individu itu
- b. Kepuasan, yaitu bagaimana individu tersebut merasakan tentang dirinya yang dipersepsikannya.
- c. Tingkah laku, yaitu bagaimana individu tersebut mempersepsikan tingkah lakunya sendiri.
- d. Daya fisik, yaitu bagaimana individu memandang kesehatan tubuh, penampilan, kelebihan, dan kekurangan dari segi fisik.
- e. Diri pribadi, yaitu bagaimana individu memandang dan menilai keberadaan dirinya sendiri.
- f. Diri sosial, yaitu bagaimana individu memandang dirinya dalam hubungan dengan orang lain dan menilai apakah cukup memadai dalam interaksi sosialnya dengan orang lain.

Menurut Berzonsky, 1981 (dalam Sandhaningrum, 2009) bahwa aspek konsep diri adalah

- a. Aspek fisik, yaitu bagaimana penilaian individu terhadap segala sesuatu yang terlihat secara fisik yang dimilikinya seperti tubuh, kesehatan, pakaian penampilan.
- b. Aspek sosial, yaitu bagaimana peranan sosial yang perankan individu mencakup hubungan antara individu dengan keluarga dan individu dengan lingkungan.
- c. Aspek moral, merupakan nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah dalam kehidupan individu dan memandang nilai etika moral dirinya seperti kejujuran, tanggungjawab atas kegagalan yang dialaminya, religiusitas serta perilakunya. Apakah perilaku dalam menjaga kebersihan organ reproduksi sesuai dengan norma yang ada dan tidak mengganggu kepentingan masyarakat sekitar.
- d. Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan dan sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari konsep diri meliputi identitas, kepuasan, tingkah laku, pribadi, fisik, sosial, moral dan psikis.

Pembagian Konsep Diri

Pembagian konsep diri menurut Stuart dan Sudeen yang dikutip oleh Salbiah (2008) terdiri dari : gambaran diri (*body image*), ideal diri, harga diri, peran dan identitas. Gambaran diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar, sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk tubuh, kesehatan, fungsi penampilan dan potensi tubuh.

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku berdasarkan standart, aspirasi, tujuan atau penilaian personal tertentu. Standart dapat berhubungan dengan cita-cita, nilai-nilai, cara menjaga organ reproduksi dan status kesehatan yang ingin dicapai. Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Peran adalah sikap dan perilaku nilai serta tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang kesatuan yang utuh.

Kompetensi Interpersonal

Pengertian secara umum dari kompetensi atau kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan dan kekuatan. Kompetensi atau kekuatan dapat diukur dari tingkat kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan yang dimiliki. Kemampuan adalah segala daya, kesanggupan, kekuatan, dan kecakapan keterampilan teknis maupun sosial yang dianggap melebihi dari kemampuan anggota biasa, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan, kekuatan, dan kecakapan yang menjadi kewajiban dan tanggung jawabnya. Kompetensi dianggap sebagai komunikasi global dan terbagi menjadi berbagai jenis kompetensi.

Hubungan interpersonal yang efektif (seperti persahabatan) dapat terbina jika masing-masing memiliki kemampuan-kemampuan dalam membina hubungan interpersonal. Kemampuan-kemampuan

tersebut secara khusus disebut sebagai kompetensi interpersonal. Penelitian Buhrmester membuktikan bahwa kompetensi interpersonal pada remaja berperan penting dalam keberhasilan seorang remaja dalam menjalani kehidupan sosialnya di masa dewasa.

Hubungan interpersonal adalah hubungan antara pribadi yang terdiri dari dua orang dimana satu sama lain saling tergantung. Lebih lanjut dikemukakan bahwa hubungan interpersonal biasanya bersifat menetap dan menggunakan pola interaksi yang tetap. Hubungan interpersonal adalah hubungan antara individu satu sama lain saling mempengaruhi. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kompetensi interpersonal adalah kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan antara pribadi yang bersifat menetap dengan teman sebaya dimana dalam hubungan tersebut terjadi proses saling mempengaruhi dan saling tergantung.

Menurut Larasati dalam Fuad Nashori (2008) menyatakan bahwa sekitar 73% komunikasi yang dilakukan manusia merupakan komunikasi interpersonal. Individu yang dapat melakukan komunikasi interpersonal secara efektif disebut memiliki kompetensi interpersonal. Diungkapkan oleh Spitzberg dan Cupach dalam DeVito, kompetensi interpersonal adalah kemampuan seorang individu untuk melakukan komunikasi yang efektif. Kompetensi interpersonal di sini terdiri atas kemampuan-kemampuan yang diperlukan untuk membentuk suatu interaksi yang efektif.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kompetensi Interpersonal

Berbagai pandangan dan penelitian menunjukkan bahwa kompetensi interpersonal dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bersifat eksternal. Adapun yang tergolong dalam faktor-faktor eksternal ini adalah kontak dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, aktivitas dan partisipasi sosial. Menurut Hetherington dan Parke, kontak dengan orang tua banyak berpengaruh terhadap kompetensi interpersonal anak. Adanya kontak di antara mereka menjadikan anak belajar dari lingkungan sosialnya dan pengalaman bersosialisasi tersebut dapat mempengaruhi perilaku sosialnya.

Selain itu, sebagaimana diungkapkan oleh Kramer dan Gottman (1992), individu yang memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan perkembangan sosial, perkembangan emosi, dan lebih mudah membina hubungan interpersonal. Atau dalam pengamatan yang lebih khusus lagi, Nurrahmati (2009) menemukan bahwa ada hubungan antara gaya kelekatan aman dengan teman sebaya dan kompetensi interpersonal. Sebab dalam pandangannya, remaja yang memiliki gaya kelekatan aman, yang ditandai oleh adanya model mental yang positif, meyakini tersedianya respons yang positif dari lingkungannya.

Menurut Hurlock, sebagaimana dikutip oleh Nashori (2008), kompetensi sosial, termasuk kompetensi interpersonal, dipengaruhi oleh partisipasi sosial dari individu. Semakin besar partisipasi sosial semakin besar kompetensi interpersonalnya. Selain itu, diketahui perlakuan khusus dapat meningkatkan kompetensi interpersonal, seperti pelatihan asertivitas, pelatihan inisiatif sosial, dan seterusnya. Pandangan Hurlock di atas diperkuat oleh hasil penelitian Dardono (1997) terhadap mahasiswa pecinta alam dan bukan pecinta alam, menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kepecintaalaman memiliki perbedaan yang signifikan dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam kepecintaalaman, khususnya dalam hal kompetensi interpersonal.

METODE PENELITIAN

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kompetensi Interpersonal

Kompetensi Interpersonal adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, kemampuan memberi dukungan emosional dan kemampuan mengelola dan mengatasi konflik yang timbul dari hubungan interpersonal. Kompetensi Interpersonal diketahui melalui skala kompetensi interpersonal yang disusun berdasarkan aspek kompetensi interpersonal dari Buhrmester, Furman, Wittenberg dan Reis (1988).

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin tinggi kompetensi interpersonal yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula kompetensi interpersonal yang dimiliki.

2. Konsep Diri

Konsep diri adalah pandangan, pikiran dan perasaan tentang diri sendiri. Konsep diri diungkap dari skala konsep diri yang disusun berdasarkan aspek diri fisik, diri pribadi, diri sosial, diri moral etik dan diri keluarga. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian, maka semakin positif konsep diri yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin negatif pula konsep diri yang dimiliki.

Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu mencari hubungan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY maka analisis regresi sederhana dimaksudkan untuk mengetahui besar hubungan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal, menguji taraf signifikansinya, dan mencari sumbangan efektif variabel prediktor (Hadi, 1995). Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows 11.0*.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Normalitas distribusi merupakan asumsi yang harus dipenuhi dalam statistik parametrik. Uji normalitas sebaran data penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodnes of Fit Test*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian ini memiliki distribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linier ($F_{lin}=56,888$) dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara kompetensi interpersonal dan konsep diri adalah linier. Hubungan yang linier pada kedua variabel tersebut memenuhi syarat dalam penggunaan model analisis regresi untuk memprediksi hubungan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal.

Uji Hipotesis

Hubungan antara variabel Konsep Diri dan Kompetensi Interpersonal ditunjukkan dengan koefisien $R_{xy}=0,572$ dengan $p<0,05$ dengan arah hubungan positif yang menunjukkan semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi kompetensi interpersonal yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya. Tingkat signifikansi sebesar $0,00$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan atau nyata antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY dapat diterima.

R square adalah $0,327$. Angka tersebut menunjukkan bahwa konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar $32,7\%$ pada kompetensi interpersonal. Hal ini berarti bahwa konsep diri pada Atlet PAF UNY menentukan kompetensi interpersonalnya sebesar $32,7\%$ sedangkan sisanya ($67,3\%$) ditentukan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini seperti usia, kontak dengan orang tua, interaksi dengan teman sejawat, partisipasi sosial, dan kematangan beragama. Persamaan regresi antara konsep diri dan kompetensi interpersonal dapat disusun sebagai berikut:

$$Y = 48,302 + 0,480X$$

Persamaan regresi ini dapat diartikan bahwa konstanta sebesar $48,302$ menunjukkan bahwa jika tidak ada konsep diri maka kompetensi interpersonal sebesar $48,302$ sedangkan koefisien regresi $0,480$ menunjukkan bahwa setiap penambahan konsep diri maka kompetensi interpersonal akan meningkat sebesar $0,480$.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY yang ditunjukkan oleh angka korelasi $r_{xy} = 0,572$ dengan $p = 0,000$ ($p<0,05$). Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan positif antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY.

Konsep diri yang tinggi akan lebih memungkinkan Atlet PAF UNY untuk memiliki kompetensi interpersonal yang lebih baik. Dan konsep diri yang rendah akan mempengaruhi kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY menjadi rendah pula. Pengurus yang kurang memiliki kompetensi interpersonal akan sulit melakukan pembentukan hubungan interpersonal dengan rekannya dan menciptakan situasi hubungan yang lebih baik, sebaliknya Atlet PAF UNY yang memiliki

kompetensi interpersonal yang baik akan mudah membina hubungan interpersonal yang harmonis dengan rekannya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, konsep diri Atlet PAF UNY akan mempengaruhi kompetensi interpersonalnya. Terujinya hipotesis dalam penelitian ini membuktikan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan keberhasilan seorang pengurus dalam menjalin hubungan dengan rekannya. Seorang pengurus yang mampu menerima diri apa adanya akan memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya dan memiliki pandangan yang realistis tentang keterbatasannya, akan lebih mampu menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Atlet PAF UNY memiliki kompetensi interpersonal yang tinggi. Seorang pengurus yang memiliki kompetensi interpersonal yang tinggi akan mempunyai kemampuan dalam membina hubungan interpersonal yang efektif dengan orang lain. Kompetensi yang dimiliki pengurus membuat pengurus lebih mudah untuk menjalin hubungan interpersonal lebih hangat dengan orang lain yang memiliki latar belakang yang berbeda, dapat bersikap terbuka dan mampu menyesuaikan diri dalam situasi yang baru. Selain itu, akan lebih peka terhadap kondisi orang lain.

Kebiasaan untuk hidup bersama dan mengembangkan pergaulan yang intensif menjadikan kompetensi interpersonal seseorang tumbuh dan berkembang dengan baik (Danardono, 1997). Interaksi yang intensif dengan lingkungan akan semakin meningkatkan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY, karena dalam interaksi yang dilakukannya dengan orang lain, kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain yang berbeda karakternya akan semakin meningkat. Tingkat interaksi yang cukup baik akan membantu membina hubungan interpersonal yang baru terjalin dan semakin menguatkan hubungan yang sudah akrab.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa konsep diri Atlet PAF UNY berada dalam kategori tinggi. Kategori tinggi ini menunjukkan bahwa Atlet PAF UNY memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif menjadikan Atlet PAF UNY memiliki pandangan dan perasaan yang stabil tentang dirinya, mengetahui kelebihan dan keterbatasannya serta tidak menggantungkan diri kepada orang lain. Penelitian Lukman (2000) yang menemukan bahwa konsep diri yang positif akan mampu mempengaruhi kemandirian individu.

Hasil penelitian yang perlu diperhatikan adalah efektivitas regresi yang menunjukkan angka sebesar 32,7%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY 32,7% ditentukan oleh konsep dirinya, sisanya disebabkan oleh faktor lain, yaitu sebesar 67,3% yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Faktor tersebut diantaranya adalah kontak dengan orang tua, interaksi dengan teman, partisipasi sosial, dan kematangan beragama. Individu yang memiliki konsep diri positif dapat memahami diri sendiri, baik kelebihan atau kekurangannya.

Menurut Nashori (2000) hal ini merupakan modal yang baik untuk melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain, dengan kemampuan melakukan hubungan interpersonal secara optimal maka individu dikatakan memiliki kompetensi interpersonal yang tinggi. Kelancaran melakukan hubungan interpersonal pada orang yang memiliki konsep diri yang positif juga ditunjang oleh ciri – ciri yang melekat pada orang yang memiliki konsep diri yang positif.

Rakhmat (2000), individu dengan konsep diri positif merasa setara dengan orang lain. Kesetaraan dengan orang lain menjadi modal agar individu tidak memiliki penghalang untuk mendekati orang lain. Kesetaraan tersebut membuat individu mampu menolak setiap usaha orang lain untuk mendominasi dirinya. Individu yang memandang positif dirinya, memiliki kepekaan akan kebutuhan orang lain, pada kebiasaan sosial yang telah diterima, dan pada gagasan bahwa dirinya tidak bisa bersenang-senang dengan mengorbankan orang lain. Kepekaan yang tinggi dari orang yang memiliki konsep diri positif ini akan mengantarkan kepada tercapainya kemampuan memberikan dukungan emosional kepada orang lain.

SIMPULAN

Seorang atlet merupakan makhluk sosial yang akan senantiasa berhubungan dengan orang lain, agar dapat menjalin hubungan interpersonal secara efektif diperlukan adanya kompetensi interpersonal atau kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal. Semakin positif konsep diri maka semakin tinggi kompetensi interpersonal yang dimiliki, sebaliknya semakin negatif konsep diri maka semakin rendah kompetensi interpersonalnya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY ($r_{xy}=0,572$ dengan $p<0,05$), artinya hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara konsep diri dengan kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY terbukti. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri maka akan semakin

tinggi pula kompetensi interpersonal pada Atlet PAF UNY, begitu juga sebaliknya. Efektifitas konsep diri terhadap kompetensi interpersonal adalah 0,327, angka tersebut mengandung arti bahwa kompetensi interpersonal Atlet PAF UNY sebanyak 32,7% ditentukan oleh konsep diri dan sisanya sebesar 67,3% ditentukan faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryatmi, S. 1992. Membina Pribadi Mahasiswa Melalui Perguruan Tinggi dalam *Kepribadian Siapakah Saya?* (peny. Kartono Kartini). Jakarta: Rajawali.
- Binacawati, F, Mawardi, A dan de Queljoe, D. 1999. Pengaruh Keikutsertaan pada Kegiatan Olah Raga terhadap Kemampuan Hubungan Interpersonal dalam *Anima*. 14, 54. Surabaya.
- Buhrmester, Furman, Wittenberg dan Reis. 1988. Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55, 6: 991-1008.
- Hadi, S. 1995. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Juriana. 2000. Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi Universitas Gajah Mada dalam *PSIKOLOGIKA*. V, 9:65-75. Yogyakarta.
- Kartono, K. 2001. *Pemimpin dan Kepemimpinan. Apakah Pemimpin Abnormal itu?*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Lukman, M. 2000. Kemandirian Anak Asuh di Panti Asuhan Yatim Islam ditinjau dari Konsep Diri dan Kompetensi Interpersonal dalam *PSIKOLOGIKA*. V,10. Yogyakarta.
- Nashori, F. 2000. Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kompetensi Interpersonal Mahasiswa dalam *PSIKOLOGIKA*. V, 9. Yogyakarta.
- 2003. Kompetensi Interpersonal Mahasiswa ditinjau dari Jenis kelamin dalam *Jurnal Psikologi* no.1. Yogyakarta.
- Partosuwido, SR. 1993. Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Kaitannya dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Status Perguruan Tinggi dalam *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta:UGM.
- Rakhmat, D. 2000. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Rosdakarya.
- Soemardjono. 1992. *Liku-liku Relasi Antarpribadi dan Permasalahannya dalam Kepribadian Siapakah Saya?* (peny. Kartini Kartono). Jakarta:CV Rajawali.
- Sukmono, M.S, Djohan, R.T dan Ellyawati, R. 2000. Keterkaitan Antara Kemampuan Menjalin Hubungan Interpersonal Dengan Penghayatan Hidup Secara Bermakna. *FENOMENA*. V, 6:27-34. Surabaya
- Winarsunu, T. 2004. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.