

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani adalah gerak insani (*human movement*) karena melibatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental dan emosional (Abduljabar, 2011). Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting (Mahendra, 2015). Menurut Permendiknas No.22 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pada pendidikan tinggi. “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang” (Depdiknas, 2006). Menurut Mahendra (2015) Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Keberadaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki kontribusi penting bagi Pendidikan.

Pendidikan jasmani menggunakan media fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang (Abduljabar, 2014). Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain. Karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja, maka konteks melalui aktifitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran. Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa bidang

studi pendidikan jasmani bukan hanya sekedar pembelajaran yang membuat siswa bergerak dan berkeringat dan ceria saja, dalam prosesnya pembelajaran nya pendidikan jasmani dapat membina fisik, mental, moral, psikis cara berfikir kritis, dan sosial peserta didik, sekaligus terciptanya pengalaman gerak dan suasana belajar bagi peserta didik yang nantinya hal tersebut dapat membentuk pola gaya hidup sehat, selain itu kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) akan berkembang.

Pendidikan jasmani memiliki aktivitas luar kelas yang dapat membuat siswa selain kognitif dan afektifnya berkembang tetapi dalam ranah psikomotornya aktif dalam kegiatan, sehingga dapat tercapailah kebugaran jasmani. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha sadar yang dilakukan guru untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan dan pendidikan kesehatan sehingga nantinya siswa dapat menjalani pola hidup sehat, dan memiliki perubahan dari proses pembelajarannya seperti meningkatnya kepercayaan diri dan rasa keberanian. Salah satu materi pendidikan jasmani yang merujuk pada proses perubahan diri tersebut yaitu melalui aktivitas pembelajaran senam.

Pembelajaran senam lantai merupakan salah satu pembelajaran penjas yang terdapat dalam kurikulum pendidikan di sekolah. Senam merupakan aktivitas yang dilakukan di atas matras yang menggabungkan unsur *tumbling* dan akrobatik yang terdiri dari fleksibilitas dan keseimbangan, karena adanya gerakan mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu saat meloncat ke depan atau ke belakang. Senam termasuk aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan-gerakan yang sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, Seperti yang dikemukakan oleh (Putra & Suharjana, 2018) “senam merupakan alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik”.

Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, yang merupakan landasan penting bagi penguasaan keterampilan. (Adi, 2018) menambahkan bahwa “Senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana

untuk mencapai tujuan tertentu”. Diketahui bahwa fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, kelincahan, dan keseimbangan semuanya telah dikaitkan dengan senam (Sleeper Kenyon, Elliott, & Cheng., 2016). Lebih penting lagi senam dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Materi senam lantai yang umumnya terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu *roll* depan, *roll* belakang, sikap lilin, kayang dan lain sebagainya. Akan tetapi masih banyak siswa yang enggan untuk melakukannya, dikarenakan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Mereka terlihat sangat tidak bersemangat, merasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut di sebabkan beberapa faktor seperti rasa takut akan cedera yang bisa dialami apabila salah melakukan gerakan, sehingga banyak anak yang lebih memilih untuk menghindar dan melakukan gerakan dengan setengah-setengah.

Dalam proses pembelajarannya, tiap siswa bersaing untuk memperoleh prestasi yang sesuai dengan ekspektasi mereka, contohnya nilai yang baik. Namun tidak semua individu bisa mendapatkan hal tersebut karna ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti tingkat kepercayaan diri dan ketahanan pribadi yang merupakan aspek melekat pada diri individu itu sendiri. Rasa percaya diri merupakan salah satu kondisi psikologi seseorang yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan mental dalam proses pembelajaran. Rasa percaya diri pada umumnya muncul ketika seseorang akan melakukan atau terlibat di dalam suatu aktivitas tertentu dimana pikirannya terarah untuk mencapai sesuatu hasil yang diinginkannya. Artinya tingkat rasa percaya diri siswa sangat penting dalam tercapainya tujuan pembelajaran di sekolah. Karena ketika siswa percaya diri, siswa akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan.

Namun pada kenyataan di lapangan, kepercayaan diri saat pembelajaran penjas sangat kurang dan terkadang sama sekali tidak terlihat. Mila Amelia (2017) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri siswa saat pembelajaran pendidikan jasmani masih kurang nampak terlihat, siswa tidak aktif dalam melakukan suatu gerakan serta memecahkan suatu masalah yang ada sehingga timbul kegiatan mengajar yang monoton”. Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan peneliti di SMP Negeri 22 Bandung, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa

masih rendah. Hal ini terlihat dari hasil observasi awal yang telah dilakukan dengan presentase dalam variabel kepercayaan diri sebesar 39.18% dan variabel ketahanan pribadi sebesar 36.97%.

Syam & Amri (2017) menambahkan bahwa tanpa adanya kepercayaan diri, maka akan menimbulkan banyak masalah pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan faktor yang mempengaruhi siswa namun bisa jadi penghambat juga, tergantung partisipasi dan kemajuan siswa. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif dan kurang percaya pada dirinya sendiri dalam melakukan sebuah aktivitas (Norman & Hyland, 2003). Kepercayaan diri akan mempengaruhi pencapaian tujuan. Artinya siswa yang mempunyai percaya diri yang baik akan memiliki motivasi lebih dalam melakukan suatu gerakan dan aktif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dengan baik, sedangkan siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah saja dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Dengan demikian tujuan pendidikan banyak tergantung pada bagaimana proses yang dialami oleh siswa dalam melakukan suatu proses belajar.

Selain kepercayaan diri, hal yang diperlukan dalam pembelajaran senam lantai adalah ketahanan pribadi. Ketahanan pribadi merupakan usaha seseorang dalam menggali potensi atau kemampuan dasar yang dimilikinya yang sangat mungkin untuk dikembangkan menjadi lebih baik. Menurut (Fergus & Zimmerman, 2005) ketahanan pribadi mengacu pada proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan. Ketahanan pribadi merupakan tahap pengembangan diri manusia sebagai pribadi yang sedemikian rupa sehingga menjadi manusia yang memiliki totalitas yang stabil dan harmonis. Ketahanan pribadi akan tumbuh pada tiap siswa yang memiliki keyakinan atau rasa percaya diri, bertanggung jawab, ulet atau tekun dalam melaksanakan tugas, sanggup mengatasi masalah serta bersungguh-sungguh dalam meraih tujuan.

Pada kenyataannya, ketahanan pribadi siswa dalam pendidikan jasmani masih belum tercapai. Terlihat dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai khususnya *roll* depan dan *roll* belakang, siswa tidak memiliki keberanian sehingga mengalami kesulitan yang menimbulkan gerakan menjadi kurang maksimal dan ketika gagal

dalam melakukannya mereka akan sangat mudah frustrasi. Ferla et al (2009) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki performa buruk akan terlihat dari sikapnya yang mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Hal ini berbanding terbalik dengan teori ketahanan pribadi yang digambarkan sebagai proses dan pola adaptasi positif dalam pembangunan, selama atau setelah ancaman terjadi (Masten et al., 2015). Karena dalam proses pembelajaran, ketahanan pribadi sangat berpengaruh terutama saat siswa merasa takut mencoba teknik yang baru ia pelajari. Hjemdal et al., (2006) juga menambahkan bahwa ketahanan pribadi merupakan faktor protektif, yang proses dan mekanismenya berkontribusi pada hasil yang baik. Hal tersebut harus segera di selesaikan, karena kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa khususnya dalam pembelajaran senam lantai masih sangat rendah. Dari masalah di atas maka penulis tertarik untuk meneliti “upaya meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui senam lantai”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jabarkan di atas, dalam pembelajaran senam lantai banyak siswa yang tidak berani melakukan senam karena kepercayaan diri dan ketahanan pribadi yang masih rendah. Maka rumusan permasalahan penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri melalui pembelajaran senam lantai?
2. Apakah terdapat peningkatan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di jabarkan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri melalui pembelajaran senam lantai.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai.

#### **1.4 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik untuk peneliti maupun semua pihak pengembang ilmu pengetahuan. Secara terperinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan informasi dan masukan bagi semua pihak di sekolah dalam usaha untuk meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa agar dapat tercapai sistem pengajaran yang diharapkan dan berhasil.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah, terutama bagi para pembina dan guru penjas dalam menerapkan peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa pada pembelajaran disekolah.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

1. BAB I Pendahuluan, bab ini menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian Pustaka, bab ini menguraikan berbagai teori seputar penelitian yang akan di kaji. Terdiri dari pemaparan mengenai pembelajaran senam lantai, hakikat kepercayaan diri, hakikat ketahanan pribadi, penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, bab ini menguraikan metode penelitian, desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian teknik pengambilan data dan analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini menguraikan Pengolahan data, Pembahasan hasil temuan, dan Diskusi temuan yang dapat membuktikan korelevanan jawaban sementara.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran, bab ini menguraikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi dari penelitian terhadap hasil temuan.