

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, di mana terjadi perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada periode ini, remaja mengalami pencarian identitas yang kuat dan mulai membangun hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat membantu remaja mengatasi stres dan tantangan yang mereka hadapi (Smith, 2016). Selain itu, pentingnya pendidikan karakter selama masa remaja juga ditekankan, karena dapat membentuk nilai dan sikap positif yang akan berpengaruh pada kehidupan mereka di masa depan (Johnson, 2018). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang perkembangan remaja sangat penting untuk mendukung mereka dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama fase ini (Williams, 2020). Perkembangan remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Di tengah perubahan tersebut, rasa percaya diri memegang peranan penting dalam membentuk jati diri dan kemandirian remaja. Sebagai salah satu lembaga terpenting bagi pengembangan kepribadian, sekolah mempunyai tanggung jawab untuk mendorong perkembangan positif generasi muda.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membiarkan dirinya dipengaruhi oleh orang lain, mampu bertindak sesuai keinginan sendiri, bahagia, optimis, sangat toleran dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawari, 2010). Rasa percaya diri serta usaha untuk mencapai sesuatu merupakan salah satu syarat dasar bagi seorang individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitasnya.

Moch Fakri Azriel Ardiyansyah, 2024

*INTEGRASI PROGAM KEPERCAYAAN DIRI MELALUI PELATIHAN GULAT DALAM RANGKA POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT DI SMA NEGERI 1 MAJALAYA.*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Namun kepercayaan diri tidak datang secara alami. Rasa percaya diri muncul dari proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial individu dan terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan. Rasa percaya diri bukanlah sesuatu yang lahir begitu saja dalam diri seseorang, ada proses-proses tertentu yang terjadi dalam diri seseorang sehingga terjadilah terbentuknya rasa percaya diri.

*Positive Youth Development* (PYD) adalah pendekatan pembangunan berbasis kekuatan yang mengasumsikan bahwa anak-anak dan remaja memiliki sumber daya untuk berkembang (Holt et.al., 2017; Lerner, 2002). *Positive Youth Development* (PYD) adalah kerangka kerja yang muncul di bidang psikologi positif sebagai pendekatan alternatif terhadap metode reaktif dan reduksionis yang secara historis digunakan ketika bekerja dengan kaum muda (Bean & Forneris, 2016; Catalano et.al., 2002; Damon, 2004). Selain itu, ini juga merupakan perspektif yang berfokus pada pengembangan keterampilan yang terjadi secara alami dan yang dapat membantu pengembangan individu yang sehat, aktif secara sosial dan produktif baik pada masa remaja dan dewasa nanti. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan individu (Lerner et al., 2005; O'Connor dkk., 2019).

Olahraga disarankan sebagai media yang penting dan memiliki potensi dalam pengembangan *Positive Youth Development* (PYD) (Vella et.al., 2011). Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih olahraga usia remaja memiliki strategi khusus dalam pembinaan untuk memfasilitasi PYD, sementara yang lain berjuang dalam mengartikulasikan bagaimana mempromosikan pengembangan atlet dalam praktik yang sebenarnya (Camire et.al., 2016).

Rasa dan perasaan merupakan salah satu potensi yang khusus dimiliki oleh manusia. Untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya banyak siswa di ekstrakurikuler yang tidak memiliki rasa kepercayaan diri meski pandai secara akademik. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang dapat tumbuh dengan sendirinya. Menang atau kalah dalam kejuaraan bisaanya menjadi standard ukuran

berhasil atau tidaknya seorang atlet dalam mengembangkan keterampilan olahraganya. Siswa yang tinggi kepercayaan dirinya, diharapkan mampu menentukan arah sikap positif yang dimiliki oleh siswa yaitu dalam menyelesaikan masalah dengan baik (Aristiani SMA Negeri, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya kepercayaan diri dalam konteks olahraga bagi siswa SMA. Sari (2021), menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat kepercayaan diri siswa dengan hasil belajar mereka dalam melakukan guling depan, di mana siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih baik. Selain itu, Hendrawan (2020) meneliti pengaruh partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga dan menemukan bahwa keterlibatan dalam olahraga tim dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, dengan siswa yang terlibat melaporkan peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri mereka. Penelitian lain oleh Putri (2019), menegaskan bahwa olahraga berperan penting dalam membangun kepercayaan diri remaja, di mana siswa yang aktif berolahraga melaporkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri siswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan integrasi yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan sosial dalam pelatihan gulat. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada hubungan antara kepercayaan diri dan hasil belajar dalam olahraga tertentu, penelitian ini akan meneliti secara spesifik bagaimana program pelatihan gulat yang terstruktur dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa secara holistik. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji dampak pelatihan gulat terhadap aspek-aspek lain dari pengembangan positif remaja, seperti keterampilan sosial, disiplin, dan kemampuan bekerja dalam tim. Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam program pelatihan, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung pertumbuhan kepercayaan diri dan karakter positif. Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi baru dalam bidang pendidikan olahraga dan pengembangan remaja, serta menjadi referensi bagi sekolah-sekolah lain dalam merancang program-program yang mendukung kepercayaan diri dan pengembangan positif siswa.

Olahraga gulat merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan kombinasi tarikan, dorongan, mengangkat dan putaran serta menitik beratkan pada teknik bantingan, gulungan, dan kuncian yang dilakukan dalam usaha untuk mengurangi kestabilan lawan dan meningkatkan gerakan serangan dalam satu set. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding. “Gulat adalah olahraga kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka” (Kurniawan, 2012). Salah satu teknik dalam olahraga gulat yaitu teknik bantingan yang merupakan serangan yang memiliki nilai. Teknik bantingan dilakukan dengan mengangkat lawan yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan menjatuhkannya ke matras. Teknik bantingan terdiri dari beberapa macam, yaitu teknik bantingan pinggang, teknik bantingan bahu, dan teknik bantingan kayang, dan lain-lain. Untuk melakukan suatu teknik bantingan diperlukan beberapa komponen yang harus dilatih secara terus-menerus guna memperoleh hasil yang maksimal (Pendidikan et al., 2023).

Olahraga Gulat merupakan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi dan keberanian. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler gulat akan dilatih keterampilan-keterampilan tersebut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menunjukkan bahwa latihan gulat yang diberikan secara teratur dan terukur dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Muchson & Saputra (2009) yang menemukan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti ekstrakurikuler gulat selama 3 bulan.

Namun, meskipun memiliki potensi besar, implementasi pelatihan gulat sebagai bagian dari program Positive Youth Development (PYD) masih terbatas di lingkungan pendidikan formal, terutama di SMA. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi program kepercayaan diri melalui pelatihan gulat dalam rangka PYD di SMA Negeri 1 Majalaya.

Ekstrakurikuler Gulat SMAN 1 Majalaya didirikan pada tahun 2010 oleh guru olahraga yang bernama Pak Kusnaedi yang sekarang beliau menjadi pelatih di ekstrakurikuler gulat SMAN 1 Majalaya hingga saat ini. Dari tahun ke tahun ekstrakurikuler gulat ini selalu unggul dalam kompetisi atau pertandingan, sehingga mencetak para atlet yang berkompeten dari dulu hingga saat ini. Anggota ekstrakurikuler gulat saat ini ada 18 orang atlet yang aktif dalam ekskul gulat ini.

Oleh karena itu berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan kepercayaan diri melalui pelatihan gulat dengan menerapkan program latihan yang dirancang khusus untuk mengintegrasikan aspek kepercayaan diri di dalamnya. Diharapkan melalui program ini, siswa tidak hanya dapat mengembangkan kemampuan teknik gulat, tetapi juga membangun kepercayaan diri yang kuat yang akan bermanfaat baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut, judul penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah “Integrasi Program Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Gulat Dalam Rangka *Positive Youth Development* di SMA Negeri 1 Majalaya”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok integrasi dan tanpa integrasi kepercayaan diri terhadap peningkatan kepercayaan diri? Jika terdapat perbedaan, manakah yang lebih baik?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Mengkaji dampak dan manfaat pelatihan gulat terhadap pengembangan kepercayaan diri siswa sebagai bagian dari upaya *positive youth development* di SMA Negeri 1 Majalaya.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Kegiatan penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara teoritis dan secara praktis, diantaranya sebagai berikut:

#### 1.4.1. Secara Teoritis

- 1) Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi pelatihan gulat sebagai alat untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan pendidikan formal.
- 2) Memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah tentang integrasi program kepercayaan diri melalui pelatihan gulat dalam rangka *Positive Youth Development*.

#### 1.4.2. Secara Praktis

- 1) Menjadi sumbangan pada literatur akademik tentang *Positive Youth Development* dan pendekatan inovatif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja.
- 2) Memberikan informasi bagi sekolah terkait implementasi kegiatan ekstrakurikuler gulat yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### 1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing Bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada Bab I tentang pendahuluan akan memaparkan mengenai: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi.
- 2) Bab II tentang kajian pustaka akan memaparkan mengenai: Positive Youth Development, Kepercayaan Diri, Ekstrakurikuler, Olahraga Gulat, Penelitian yang Relevan.
- 3) Bab III tentang metode penelitian akan memaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: Lokasi dan Waktu, Populasi dan Sampel, Desain Penelitian, Definisi Operasional serta Variabel dan Instrumen Penelitian.
- 4) BAB IV tentang hasil penelitian dan pembahasan akan dituliskan mengenai pengolahan data dan pembahasan.
- 5) Pada Bab V tentang kesimpulan dan saran akan dituliskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian.