

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara. Adapun pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rusli Lutan (1991, hlm. 7) dalam bukunya *manusia dan olahraga* yang menyatakan bahwa :

Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Liputan tujuan itu terdiri atas pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial, dan moral spiritual.

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani di sekolah hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang tidak hanya mengembangkan aspek psikomotor saja tetapi dapat mengembangkan aspek kognitif dan afektif juga. Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Mahendra (2009, hlm.10) yang memaparkan bahwa,

“Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga “

Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani salah satunya dapat memberikan kesempatan kepada siswa-siswi yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia yang merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani yang sesungguhnya.

Seperti penjelasan di atas mengenai tujuan dan hakikat pendidikan jasmani, kita semua mengetahui bahwa tujuan penjas terbagi kedalam tiga domain yaitu domain kognitif, afektif dan psikomotor. Tidak seperti mata pelajaran lainnya yang lebih mengutamakan domain kognitifnya saja, tujuan penjas sangat lengkap karena mencakup domain afektif, kognitif dan psikomotor. Dipertegas oleh Mahendra (2009, hlm. 11) bahwa “Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotor, domain kognitif dan domain afektif”.

Dalam domain psikomotor tentunya tujuan utamanya yaitu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. karena dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat untuk mengikuti setiap aktifitas sehari-hari. Selain itu juga dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan akan memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi untuk mengikuti seluruh pembelajaran yang berlangsung di sekolah. Hal tersebut dipertegas oleh Dr. Beltasar Tarigan, MS. (2009, hlm. 27) menjelaskan bahwa “ seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktifitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Tidak kalah penting dengan domain psikomotor, domain afektif juga memiliki peran yang berarti dalam kehidupan sehari-hari. dalam hal ini peneliti akan mengambil salah satu dari bagian domain afektif yaitu kepercayaan diri. “Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (self esteem) akan berkembang.” Mahendra (2009, hlm.32). Seperti dijelaskan juga oleh Mahendra (2009, hlm.32) bahwa,

“Secara umum citra diri diartikan sebagai cara menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak, dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Siswa mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress”.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap “saya pasti bisa” atau “saya paling bagus”. Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan

pembiasaan perilaku, disitulah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya. Hal yang demikian akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of succes*) pada setiap anak.

Dengan aktivitas penjas di sekolah, siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai gerak dasar, akan tetapi pada kenyataannya terlihat bahwa kepercayaan diri siswa saat pembelajaran penjas masih kurang nampak, terlihatnya ketidakaktifan siswa dalam melakukan suatu gerakan dalam aktivitas penjas serta saat memecahkan suatu masalah yang ada sehingga timbul kegiatan belajar mengajar yang monoton, salah satu masalah yang nampak adalah saat mahasiswa universitas pendidikan indonesia (UPI) dari jurusan pendidikan olahraga sedang melaksanakan program latihan profesi (PLP) disalah satu sekolah menengah atas negeri di Kota Bandung, yang sedang melaksanakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani. Terlihat kondisi proses pembelajaran cenderung guru yang dominan dalam memberikan materi dan siswa hanya dijadikan peraga dan adakalanya guru salah kaprah dalam memberikan pendekatan dan model pembelajaran kepada siswa. materi pembelajaran hanya terfokus pada olahraga permainan saja, seperti permainan bola besar dan bola kecil. Masalah seperti ini akan menimbulkan dampak yang kurang baik untuk siswa, sehingga rasa kepercayaan diri siswa dalam melakukan suatu keterampilan gerak tidak akan muncul, dengan demikian rasa kepercayaan diri siswa tidak akan berkembang. Bahkan peneliti menemukan siswa ketika disuruh melakukan aktivitas jasmani (dalam pembelajaran aktivitas aquatik), siswa merasa tidak bisa melakukan aktivitas tersebut dan biasanya mengatakan “ pak saya tidak bisa”. Tapi ketika guru memberikan penjelasan dan memberikan pengertian siswa tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas tersebut.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani (domain psikomotor) dan kepercayaan diri siswa (domain afektif) diperlukan sebuah kurikulum yang baik. Kurikulum ditinjau dari aspek perencanaan dan penerapan, merupakan sebuah program jangka panjang yang berisi berbagai pengalaman belajar, seperti halnya model pembelajaran yang digunakan. Melalui program ini diharapkan tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai secara maksimal. Namun pada kenyataannya untuk mencapai tujuan tersebut banyak kendala yang dihadapi, antara lain jumlah dan heterogenitas siswa dalam setiap kelas, baik kemampuan dan keterampilannya.

Seiring dengan berjalannya kurikulum 2013 yang dikembangkan pemerintah dalam hal ini kementerian pendidikan terdapat berbagai macam materi pelajaran dan metode pembelajaran untuk meningkatkan mutu dan kemampuan siswa, khususnya untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa dan tingkat kebugaran siswa. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2003, hlm. 10) menjelaskan bahwa “Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani antara lain adalah mata pelajaran permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*)”. Sehingga dalam pembelajaran penjas materi yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani kepada muridnya tidak hanya tentang olahraga permainan saja, misalnya permainan bola besar, bola kecil permainan tradisional dan lain sebagainya. Tetapi, materi yang diberikan bisa saja aktivitas pengembangan diri seperti olahraga bela diri.

Taekwondo adalah salah satu seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Olahraga beladiri ini mempunyai tiga aspek yaitu rangkaian jurus (*poomsae*) bisa dilakukan perorangan atau beregu, pemecahan benda keras (*kyukpa*) bisa dilakukan perorangan dan beregu, serta pertarungan (*kyoruki*) dilakukan perorangan. Olahraga Taekwondo berasal dari Negara Korea Selatan dan sudah dipertandingkan dari level daerah, nasional, internasional (olimpiade). (Yoyok : 2002).

Melalui pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*, tanpa disadari anak terlibat aktif dalam proses pembelajaran yang akan membuat pemikiran siswa berkembang dan siswa mampu bereksplorasi dengan penuh percaya diri dan memahami nilai-nilai kepercayaan diri tersebut serta akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa karena siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Diharapkan dengan materi olahraga bela diri yang lebih sering diberikan oleh guru pendidikan jasmani kepada peserta didik, peserta didik dapat memiliki kepercayaan diri tinggi dan memahami nilai-nilai yang dikandungnya serta kebugaran jasmani yang lebih baik. Sehingga olahraga bela diri tidak hanya diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler saja. Taekwondo adalah olahraga bela diri yang dilakukan secara perorangan, dalam kegiatan taekwondo seseorang akan dilatih untuk tampil melakukan gerakan dan jurus-jurus (dalam kategori *poomsae*) secara mandiri sehingga dengan sendirinya kepercayaan diri akan terbina dan terlatih dengan baik. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti “Penelusuran nilai - nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Menurut sugiyono (2013, hlm.385) menyatakan bahwa “dalam bagian identifikasi masalah perlu dituliskan berbagai masalah yang ada pada obyek yang diteliti. Semua masalah dalam obyek, baik yang akan diteliti maupun yang tidak akan diteliti sedapat mungkin dikemukakan”.

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan penelusuran nilai – nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*, sebagai berikut :

1. Kurang variatifnya materi yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah menengah atas.
2. Guru pendidikan jasmani lebih mengutamakan domain psikomotor dalam tujuan pembelajarannya, bahkan cenderung melupakan domain afektif dan domain kognitif.

3. Domain afektif sebagai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dari guru pendidikan jasmani khususnya rasa percaya diri siswa.
4. Kuarangnya kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani ketika akan melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.
5. Kurangnya pemahaman akan nilai-nilai kepercayaan diri yang dipelajari oleh siswa.
6. Tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan lebih baik.

C. Batasan Masalah Penelitian

Menurut Sugiyono (2013, hlm. 385) “karena adanya keterbatasan, waktu, dana, tenaga, teori-teori, dan supaya penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam, maka tidak semua masalah yang telah diidentifikasi akan diteliti, untuk itu maka peneliti memberi batasan, ...”.

Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi di atas, maka untuk memfokuskan kajian hanya dibatasi sekitar pada penelusuran nilai – nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*.

D. Rumusan Masalah Penelitian

Sugiyono (2013, hlm.56) menyatakan bahwa “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas maka permasalahan yang menjadi pokok peneliti dapat dirumuskan “Apakah terdapat nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan jawaban terhadap masalah yang telah dirumuskan sesuai dengan latar belakang masalah. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono. Maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai - nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani dalam pembelajaran taekwondo kategori *poomsae*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun mafaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Menurut sugiyono (2013, hlm. 388) bahwa “kegunaan teoritis merupakan kegunaan untuk mengembangkan ilmu”. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani disekolah melalui pembelajaran taekwondo.

2. Manfaat praktis

“kegunaan praktis, yaitu membantu, memecahkan dan mengantisipasi masalah yang ada pada obyek yang diteliti” (Sugiyono, 2013, hlm. 388).

Manfaat praktis yang dikemukakan oleh peneliti, yaitu :

- a. Memunculkan minat belajar penjas dan memberikan pembelajaran penjas yang inovatif dan variatif
- b. Sebagai tambahan wawasan bagi penulis tentang nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran taekwondo.

- c. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan program pengajaran.
- d. Dengan pembelajaran taekwondo kategori *poomsae* dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang nilai-nilai kepercayaan diri dan kebugaran jasmani.

G. Definisi Operasional

Untuk memudahkan penelitian dan menghindari kesalahan dalam menafsirkan kata dan atau kalimat dalam penulisan. Penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada kaitannya dengan penelitian ini. Berikut adalah penjelasan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pengaruh adalah kegiatan atau keteladanan yang baik secara langsung atau tidak langsung mengakibatkan suatu perubahan perilaku atau sikap orang lain atau kelompok.
2. Pembelajaran adalah usaha sadar dan terencana yang di dalamnya terdapat interaksi antara guru, siswa dan lingkungan pendidikan dengan tujuan perubahan perilaku dalam diri siswa.
3. Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea. Taekwondo terdiri dari tiga suku kata yaitu *tae* yang berarti kaki, *kwon* yang berarti tangan dan *do* yang berarti seni. Jadi, taekwondo secara garis besar dapat diartikan sebagai seni beladiri yang mengedapankan pukulan dan tendangan.
4. *Poomsae* adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan imajiner dengan mengikuti diagram dan ritme tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan *poomsae* didasari oleh filosofi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa korea. *Poomsae* merupakan nomor seni gerak atau jurus dalam bela diri taekwondo.

5. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dan melaksanakan tugas gerak serta aktifitas jasmani dengan semangat dan penuh kesadaran, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi seorang siswa sangat dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler yang berlangsung setelah kegiatan belajar mengajar selesai.
6. Pengertian percaya diri menurut setyobroto (dalam siti nur kholifah, 2013, hlm. 32) menyebutkan bahwa “percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu”.

