

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

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 dan masyarakat. Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menjamin kelangsungan suatu Bangsa, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia. Negara-negara yang sedang berkembang seperti Indonesia misalnya, haruslah lebih mengedepankan pendidikan secara formal dikarenakan dengan pendidikan akan menjamin terjadinya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dengan sumber daya manusia yang baik tersebut, akan meningkatkan pula tarap hidup bangsa Indonesia.

Tujuan pendidikan bisa didefinisikan sebagai salah satu unsur dari pendidikan yang berupa rumusan tentang apa yang harus dicapai oleh para peserta didik. Fungsi dari tujuan pendidikan ini adalah untuk memberikan arahan serta pedoman bagi semua jenis pendidikan yang dilakukan. Tujuan pendidikan ini kalau bisa kita sebut sebagai sasaran pencapaian yang ingin diraih terhadap peserta didik, dan tentu ini menjadi dasar dari penentuan isi pendidikan, metode, alat, serta tolak ukur yang digunakan. Sementara tujuan pendidikan secara umum adalah untuk mengubah segala macam kebiasaan buruk yang ada di dalam diri manusia menjadi kebiasaan baik yang terjadi selama masa hidup, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri menjadi pribadi yang mampu bersaing dan menjawab berbagai tantangan di masa depan. Untuk mencapai tujuan pendidikan salah satunya adalah melalui mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia yang utuh. Pendidikan jasmani menurut Lutan (2005, hlm. 15) “pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotorik, kognitif, dan afektif.”

Pendidikan jasmani sebagai integral dari pendidikan nasional memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki sumbangan unik, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain karena hasil belajar Penjas tidak terbatas pada perkembangan tubuh saja tetapi menyangkut semua dimensi manusia, seperti halnya tubuh dan pikiran. Mahendra (2009, hlm. 19) mengungkapkan:

Secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan 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 ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga

Dengan demikian pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan juga menambah kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Salah satunya dengan adanya materi ajar olahraga hoki yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Program kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan tonggak awal pembibitan atlet yang cocok karena sesuai dengan iklim karakteristik pendidikan di Negara Indonesia. Dengan menyisipkan pembinaan program kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tanpa mengganggu proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) secara tidak langsung akan muncul bibit-bibit yang diharapkan dapat berprestasi. Menurut Pandjaitan (dalam Andriani, 2013, hlm. 3) mengemukakan bahwa:

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam belajar biasa dan juga dilakukan di waktu libur tempatnya biasa dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah pramuka, PMR, kesenian, naik gunung, berkemah, olahraga, dan lain-lain.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk :

- a. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.

- b. Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
- c. Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.
- d. Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggung jawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).

Manfaat dari ekstrakurikuler adalah sebagai berikut :

- a. Wadah untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat yang sudah dimiliki siswa.
- b. Upaya memupuk dan mengembangkan rasa tanggung jawab pribadi dan sosial siswa.
- c. Dapat menciptakan suasana rileks, gembira dan menyenangkan.
- d. Dapat memberikan bekal untuk mempersiapkan karir siswa.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran bagi siswa yang dilakukan baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah dan di luar jam pelajaran biasa.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 26 Garut sangat banyak beragam, mulai dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga, kesenian, paskibra dan yang lainnya. Namun, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diunggulkan di sekolah ini adalah ekstrakurikuler olahraga hoki yang sudah berdiri sejak tahun 2009..

Olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan secara tim atau berkelompok. Jumlah pemain hoki dalam satu tim terdiri dari 11 orang. Olahraga ini mulai berkembang pesat di Bandung. Di sana tumbuh banyak klub, lalu merembet ke daerah lain seperti Jakarta dan Surabaya.

Olahraga ini berkembang pesat di masyarakat ilmiah terutama di tingkat SMA sampai dengan di Perguruan Tinggi. Dalam pelaksanaannya permainan hoki dimasukkan ke dalam kurikulum SMA yang pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang pelaksanaannya harus dikembangkan di dalam ekstrakurikuler. Dengan harapan olahraga hoki dapat berkembang di semua kelompok sosial, baik kelompok insinyur, dokter maupun pelajar. Melalui jalur pendidikan, perkembangan olahraga hoki akan terus berkembang. Olahraga hoki dalam pengembangannya terdapat unsur afektif, kognitif dan psikomotor sehingga sangat menunjang untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SMA.

Kegiatan olahraga hoki di sekolah-sekolah yang ada di Garut masih sangat jarang dan hanya ada di beberapa sekolah saja. Program ekstrakurikuler ini merupakan salah satu program pemerintah yang digunakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang potensial. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga hoki yang dilakukan memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan siswa yaitu salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yaitu adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan.

Kebugaran jasmani ini memiliki peranan penting, setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas dia masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak. Kebugaran jasmani merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik

itu di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan sebuah penelitian kebugaran jasmani pelajar kelompok usia 6 – 19 tahun (SD – SMA) yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.

Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani ekstrakurikuler hoki juga dapat membentuk kepercayaan diri siswa melalui keikutsertaannya dalam mengikuti latihan dan berbagai pertandingan karena adanya sosialisasi. Dengan mempunyai rasa percaya diri siswa akan memberikan penampilan yang baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005, hlm. 87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Dari beberapa teori dan riset dari berbagai ahli di atas. Seharusnya siswa SMA mempunyai kebugaran fisik yang rendah dan karena itulah kepercayaan diri ikut rendah. Rendahnya fisik siswa sekolah menengah atas disebabkan oleh gaya hidup yang modern dan sedikit melupakan olahraga. Tidak sedikit dari mereka yang memilih bermain game atau kumpul dengan temannya (nongkrong-nongkrong). Belum lagi ekstrakurikuler yang disediakan sekolah tidak hanya seputar olahraga. Melainkan ada seni budaya, keterampilan bahasa dll.

Karena ekstrakurikuler pun merupakan kegiatan tambahan ada juga siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Ada juga yang tidak mengikuti

ekstrakurikuler karena kurang percaya diri. Kepercayaan diri inilah yang seharusnya ditimbulkan saat mengikuti ekstrakurikuler, dengan mengikuti ekstrakurikuler maka kepercayaan diri akan terbentuk karena dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa bersosialisasi satu sama lain.

Namun semua itu tidak terbukti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri 26 Garut. Kebanyakan dari mereka mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan kepercayaan diri yang baik pula, namun ada juga beberapa siswa yang memiliki kebugaran jasmaninya rendah karena mereka belum lama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler hoki. Kebugaran jasmani pula dapat terlihat dari lamanya mereka mengikuti ekstrakurikuler hoki. Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki karena program latihan yang diberikan oleh pelatih dan kepercayaan diri mereka terbangun karena mereka sering mengikuti berbagai kejuaraan antar pelajar tingkat daerah maupun tingkat nasional. Itu yang membuat kepercayaan diri mereka bertambah.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 26 Garut".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 26 Garut?
2. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 26 Garut?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian tersebut di atas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kebugaran jasmani siswa di Sekolah SMA Negeri 26 Garut?

2. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan hoki terhadap kepercayaan diri siswa di Sekolah SMA Negeri 26 Garut ?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian dapat digunakan oleh mereka yang memerlukan merupakan harapan yang didambakan oleh setiap peneliti.

Manfaat dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Dalam penelitian ini mudah-mudah memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dari teori-teori penjasorkes.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pembelajaran penjas di sekolah.
- b. Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan, serta meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bermain hoki.
- c. Secara praktis hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pedoman mengenai pengaruh dari pembelajaran permainan hoki terhadap tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa.
- d. Guru Penjas dan pelatih dapat mengembangkan program ekstrakurikuler di sekolah dan dapat mengetahui kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMA Negeri 26 Garut.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika Penulisan dalam penelitian ini adalah:

**BAB I Pendahuluan.** Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan sistematika penulisan.

**BAB II Kajian Pustaka.** Pada bab ini membahas teori-teori yang digunakan pada bahan analisis masalah. Teori diambil dari berbagai literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti, serta pengambilan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

**BAB III Metode Penelitian.** Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan peneliti dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

**BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

**BAB V Kesimpulan dan Saran** Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, Implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan Rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.