

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah-sekolah, pendidikan di sekolah itu sendiri berlangsung melalui proses yang cukup panjang yang diorganisasi sedemikian rupa melalui suatu jenjang seperti pendidikan yang dimulai dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai dengan Perguruan Tinggi atau tingkat Universitas. Namun dengan posisi dan keadaan yang berada di tengah-tengah suatu jenjang pendidikan dan usia anak didik yang relatif belum stabil dalam menentukan sesuatu hal yang menurut mereka kurang begitu penting maka dibutuhkanlah pembentukan karakter positif yang akan sangat begitu berguna dalam kehidupan dilingkungan keluarga, sekolah, maupun dalam bermasyarakat. Hal tersebut mendorong tenaga pengajar seperti guru untuk memberikan solusi yang telah diterapkan dalam proses pembelajaran, salah satunya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA), yang sama kedudukan dan pentingnya dengan mata pelajaran yang lain begitu berpengaruh terhadap anak didik. Anak didik dapat menemukan suasana yang berbeda ketika mengikuti proses kegiatan pendidikan jasmani, mereka akan cenderung lebih segar, riang, dan bersemangat ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan kesehatan juga dapat diartikan sebagai suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat dalam rangka perkembangan, pertumbuhan dan pengembangan jasmani, kemampuan dan keterampilan gerak, sikap mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, dan seimbang.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Atas (SMA) berpotensi untuk mengembangkan peserta didik kearah yang lebih optimal. Karena melalui Pendidikan Jasmani dan kesehatan peserta didik dapat mengungkapkan kesan, kreasi dan inovasi, dalam gerak yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, sekaligus turut membangun dan mengembangkan fungsi fisik dan psikis lainnya.

Pendidikan Jasmani dan kesehatan merupakan bagian penting yang tidak terpisahkan dari sistem dan proses pendidikan dalam mengantarkan anak didik menjadi manusia yang utuh, Oleh karena itu Pendidikan Jasmani dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan Pendidikan Nasional.

Pengertian Pendidikan Jasmani menurut Menteri Negara dan Olahraga RI yang dikutip Harsono (1992: hlm. 4) adalah sebagai berikut:

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan perkembangan watak”.

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

Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dalam Pendidikan jasmani menjadi alat untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu untuk mengembangkan manusia seutuhnya meliputi aspek kognitif, psikomotor dan afektif.

Sisi lain tujuan pendidikan jasmani menurut Dauer and Pangrazy (1992) yang dikutip Mahendra (2009: hlm. 28) adalah sebagai berikut:

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa

- 2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya
- 3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek

Sedangkan tujuan pendidikan jasmani menurut Tamat dan Mirman (2006) yaitu:

- a) Pengembangan individu secara organis (mahkluk hidup), yakni pengembangan fisiologis peserta didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertib dan terprogram.
- b) Pengembangan individu secara neuromusculer, yakni sistem neuromusculer peserta didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya.
- c) Pengembangan individu secara intelektual, yaitu pengembangan kemampuan berfikir peserta didik.
- d) Pengembangan individu secara emosional, pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan pengendalian diri.

Pada dasarnya hakekat pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, dengan mengembangkan potensi terpendam yang dimiliki siswa. Kebugaran jasmani dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Melalui pendidikan jasmani yang baik diharapkan pengetahuan siswa tentang konsep dan prinsip gerak dapat berkembang. Pengetahuan tersebut akan membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan yang telah dipelajari sehingga tingkatannya pun dapat mencapai level yang lebih tinggi, serta dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani mempunyai arti yang penting bagi kehidupan nyata di masa yang akan datang, dengan demikian pembelajaran pendidikan jasmani sangat mampu memberikan dampak yang besar terhadap suatu individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak didik menuju kearah kedewasaan yang dalam prosesnya syarat dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. Oleh karena itu guru harus mampu memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Dalam artian, seorang guru pendidikan jasmani harus dapat mengambil pedoman bagi pembuatan keputusan tentang pendekatan yang harus dilakukan sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat terwujud dalam kenyataan. Dengan demikian, jelas bahwa pendidikan jasmani membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa melalui aktivitas fisiknya sehingga akan menumbuh kembangkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang memiliki jiwa dan budi pekerti luhur, ataupun tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan perilaku siswa yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan

psikomotor memiliki fungsi pembelajaran. Seperti yang dijelaskan oleh Tapo (2012, <https://djornytapostkip.wordpress.com/tag/pendidikan-jasmani/>) yaitu:

1. Kognitif (proses berfikir)

Kognitif adalah kemampuan intelektual siswa dalam berpikir, menegtahui dan memecahkan masalah. Menurut Bloom (1956) tujuan domain kognitif terdiri atas enam bagian, yakni:

a. Pengetahuan (*knowledge*)

mengacu kepada kemampuan mengenal materi yang sudah dipelajari dari yang sederhana sampai pada teori-teori yang sukar. Yang penting adalah kemampuan mengingat keterangan dengan benar.

b. Pemahaman (*comprehension*)

Mengacu kepada kemampuan memahami makna materi. Aspek ini satu tingkat di atas pengetahuan dan merupakan tingkat berfikir yang rendah.

c. Penerapan (*application*)

Mengacu kepada kemampuan menggunakan atau menerapkan materi yang sudah dipelajari pada situasi yang baru dan menyangkut penggunaan aturan dan prinsip. Penerapan merupakan tingkat kemampuan berfikir yang lebih tinggi daripada pemahaman.

d. Analisis (*analysis*)

Mengacu kepada kemampuan menguraikan materi ke dalam komponen-komponen atau faktor-faktor penyebabnya dan mampu memahami hubungan di antara bagian yang satu dengan yang lainnya sehingga struktur dan aturannya dapat lebih dimengerti. Analisis merupakan tingkat kemampuan berfikir yang lebih tinggi daripada aspek pemahaman maupun penerapan.

e. Sintesa (*synthesis*)

Mengacu kepada kemampuan memadukan konsep atau komponen-komponen sehingga membentuk suatu pola struktur atau bentuk baru. Aspek ini memerlukan tingkah laku yang kreatif. Sintesis merupakan kemampuan tingkat berfikir yang lebih tinggi daripada kemampuan sebelumnya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Mengacu kemampuan memberikan pertimbangan terhadap nilai-nilai materi untuk tujuan tertentu. Evaluasi merupakan tingkat kemampuan berfikir yang tinggi.

Urutan-urutan seperti yang dikemukakan di atas, seperti ini sebenarnya masih mempunyai bagian-bagian lebih spesifik lagi. Di mana di antara bagian tersebut akan lebih memahami akan ranah-ranah psikologi sampai di mana kemampuan pengajaran mencapai Introdution Instruksional. Seperti evaluasi terdiri dari dua kategori yaitu “Penilaian dengan menggunakan kriteria internal” dan “Penilaian dengan menggunakan kriteria eksternal”. Keterangan yang sederhana dari aspek kognitif seperti dari urutan-urutan di atas, bahwa sistematika tersebut adalah berurutan yakni satu bagian harus lebih dikuasai baru melangkah pada bagian lain. Aspek kognitif lebih didominasi oleh alur-alur teoritis dan abstrak. Pengetahuan akan menjadi standar umum untuk melihat kemampuan kognitif seseorang dalam proses pengajaran.

2. Afektif (Nilai atau Sikap)

Afektif atau intelektual adalah mengenai sikap, minat, emosi, nilai hidup dan operasinya siswa.

Menurut Krathwol (1964) klasifikasi tujuan domain afektif terbagi lima kategori:

- a. *Penerimaan (receiving)*
Mengacu kepada kemampuan memperhatikan dan memberikan respon terhadap stimulasi yang tepat. Penerimaan merupakan tingkat hasil belajar terendah dalam domain afektif.
- b. *Pemberian respon atau partisipasi (responding)*
Satu tingkat di atas penerimaan. Dalam hal ini siswa menjadi terlibat secara afektif, menjadi peserta dan tertarik.
- c. *Penilaian atau penentuan sikap (valuing)*
Mengacu kepada nilai atau pentingnya kita menterikatkan diri pada objek atau kejadian tertentu dengan reaksi-reaksi seperti menerima, menolak atau tidak menghiraukan. Tujuan-tujuan tersebut dapat diklasifikasikan menjadi “sikap dan apresiasi”.
- d. *Organisasi (organization)*
Mengacu kepada penyatuan nilai, sikap-sikap yang berbeda yang membuat lebih konsisten dapat menimbulkan konflik-konflik internal dan membentuk suatu sistem nilai internal, mencakup tingkah laku yang tercermin dalam suatu filsafat hidup.
- e. *Karakterisasi / pembentukan pola hidup (characterization by a value or value complex)*
Mengacu kepada karakter dan daya hidup seseorang. Nilai-nilai sangat berkembang nilai teratur sehingga tingkah laku menjadi lebih konsisten dan lebih mudah diperkirakan. Tujuan dalam kategori ini ada hubungannya dengan keteraturan pribadi, sosial dan emosi jiwa.

Variable-variabel di atas juga telah memberikan kejelasan bagi proses pemahaman taksonomi afektif ini, berlangsungnya proses afektif adalah akibat perjalanan kognitif terlebih dahulu seperti pernah diungkapkan bahwa:

“Semua sikap bersumber pada organisasi kognitif pada informasi dan pengetahuan yang kita miliki. Sikap selalu diarahkan pada objek, kelompok atau orang hubungan kita dengan mereka pasti di dasarkan pada informasi yang kita peroleh tentang sifat-sifat mereka.”

Bidang afektif dalam psikologi akan memberi peran tersendiri untuk dapat menyimpan menginternalisasikan sebuah nilai yang diperoleh lewat kognitif dan kemampuan organisasi afektif itu sendiri. Jadi eksistensi afektif dalam dunia psikologi pengajaran adalah sangat urgen untuk dijadikan pola pengajaran yang lebih baik tentunya.

3. Psikomotorik (Keterampilan)

Psikomotorik adalah kemampuan yang menyangkut kegiatan otot dan fisik. Menurut Davc (1970) klasifikasi tujuan domain psikomotor terbagi lima kategori yaitu:

- a. *Peniruan*
Terjadi ketika siswa mengamati suatu gerakan. Mulai memberi respons serupa dengan yang diamati. Mengurangi koordinasi dan kontrol otot-otot saraf. Peniruan ini pada umumnya dalam bentuk global dan tidak sempurna.

- b. Manipulasi
Menekankan perkembangan kemampuan mengikuti pengarah, penampilan, gerakan-gerakan pilihan yang menetapkan suatu penampilan melalui latihan. Pada tingkat ini siswa menampilkan sesuatu menurut petunjuk-petunjuk tidak hanya meniru tingkah laku saja.
- c. Ketetapan
Memerlukan kecermatan, proporsi dan kepastian yang lebih tinggi dalam penampilan. Respon-respon lebih terkoreksi dan kesalahan-kesalahan dibatasi sampai pada tingkat minimum.
- d. Artikulasi
Menekankan koordinasi suatu rangkaian gerakan dengan membuat urutan yang tepat dan mencapai yang diharapkan atau konsistensi internal di antara gerakan-gerakan yang berbeda.
- e. Pengalamiahan
Menurut tingkah laku yang ditampilkan dengan paling sedikit mengeluarkan energi fisik maupun psikis. Gerakannya dilakukan secara rutin. Pengalamiahan merupakan tingkat kemampuan tertinggi dalam domain psikomotorik.

Dari penjelasan di atas dapat dilihat bahwa domain afektif lebih mengorientasikan pada proses tingkah laku, dimana proses tersebut erat kaitannya dengan kemampuan para siswa dalam menguasai sikap pada dirinya sendiri, salah satunya adalah sikap percaya diri.

Dalam usia sekolah para siswa cenderung masih labil dalam menguatkan pendiriannya oleh karena itu melalui pendidikan kesehatan di sekolah, khususnya di sekolah menengah tingkat atas, siswa diharapkan dapat memiliki tidak hanya pengetahuan, pengertian, pemahaman, dan hasil belajarnya, akan tetapi siswa juga harus mampu berperilaku baik. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat membentuk siswa untuk dapat memiliki sikap yang baik salah satunya yaitu terhadap kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan merasa memiliki keyakinan lebih atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka akan tetap berpikiran positif dan dapat menerima kegagalannya. Untuk lebih jelasnya penulis kembali memberikan sumber dimana terdapat beberapa istilah yang terkait dengan kepercayaan diri sebagaimana yang diungkapkan oleh Neil (2005, dalam <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>) yaitu:

1. *Self-concept* : bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda melihat potret diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.

2. *Self-esteem* : sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda, sejauh mana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda, sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga didalam diri anda.
3. *Self efficacy* : sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*).
4. *Self-confidence* sejauh mana anda mempunyai keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda merasakan adanya kepastian untuk berhasil.

Selanjutnya menambahkan dari Fatimah (2006: hlm. 149) yang menjelaskan bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Sedangkan menurut Angelis (1997: hlm. 5) percaya diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Percaya diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri adalah pengertian percaya diri yang dikemukakan oleh (Rakhmat, 2000).

Melambungkan rasa percaya diri merupakan salah satu fasilitator untuk mengevaluasi diri bagi seseorang. Seorang yang memiliki rasa percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan seseorang memiliki rasa percaya diri (Anita, 2003) dan menurut Loekmono (1983: hlm. 1) kepercayaan diri adalah sikap positif.

Maslow (dalam Alwisol, 2004: hlm. 24) mengatakan bahwa kepercayaan diri diawali oleh konsep diri. Menurut Centi (1993: hlm. 9) konsep diri adalah gagasan seseorang tentang diri sendiri, yang memberikan gambaran pada seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri itu sendiri dibagi menjadi dua bagian, adapun pembagian konsep diri yang telah dijelaskan oleh Sullivan (dalam Bastman, 1995: hlm. 123) mengatakan bahwa ada dua macam konsep diri yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif terbentuk karena seseorang secara terus menerus sejak lama menerima umpan balik yang positif berupa pujian dan penghargaan, sedangkan konsep diri negatif adalah konsep diri yang dikaitkan dengan umpan balik negatif seperti ejekan, dan perendahan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan 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 dalam hidupnya.

Dalam kegiatan belajar mengajar disekolah masalah kepercayaan diri sangat tampak pada setiap siswa, tidak terkecuali terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Misalnya masalah masih banyaknya siswa yang saling kerjasama dalam konteks negatif, memberi jawaban dan menanyakan jawaban pada saat ujian atau menyontek, siswa malu untuk tampil secara individu pada saat proses pembelajaran, menyatakan pendapat atau jawaban ketika terjadinya sesi tanya jawab bahkan siswa yang masih belum memiliki tujuan atau cita-cita yang kuat untuk dicapai oleh dirinya. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri siswa yang sangat rendah, karena siswa menunjukkan sikap tidak percaya kepada kemampuan dirinya sendiri. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya permasalahan tersebut dapat diatasi sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani disekolah sebagaimana yang diungkapkan oleh Mahendra (2009: hlm. 10) mengungkapkan secara sederhana tujuan pendidikan jasmani antara lain:

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.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas, yaitu memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Siswa diharapkan memiliki keberanian dalam hal yang positif, menghentikan kecurangan, mengurangi rasa malu, dan mampu mendorong dirinya untuk menjadi personal yang lebih baik. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap siswa setinggi-tingginya.

Berdasarkan uraian di atas, peranan pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sangat penting dalam mengembangkan sikap kepercayaan diri siswa di sekolah. Hal ini mendorong penulis untuk mengambil tema tersebut menjadikan objek penelitian yang berjudul **“Dampak Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 4 Kota Cirebon.”**

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana diuraikan secara rinci dalam latar belakang dari bahan penelitian di atas, maka dapat diambil masalah dari uraian tersebut yaitu:

“Bagaimana dampak pembelajaran pendidikan jasmani terhadap tingkat kepercayaan diri siswa di SMA N 4 Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun sasaran atau tujuan yang dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Untuk memperoleh jawaban tentang ada tidaknya dampak pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kepercayaan diri siswa di SMA N 4 Kota Cirebon.”

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pikiran untuk bahan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai program alternatif untuk sekolah, dan khususnya untuk guru Pendidikan Jasmani dalam upaya

meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.