

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang menunjang dari proses pendidikan dalam suatu institusi pendidikan. Menurut Sudjana, (1989. hlm. 28) menerangkan bahwa “Belajar pada hakikatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu.”. Dalam proses belajar ini adanya interaksi dari lingkungan sekitar yang memberikan pengalaman kepada individu untuk membuat perubahan kepada individu tersebut.

Dalam proses belajar, tujuan yang diharapkan tidak hanya satu aspek yang berkembang, melainkan menyeluruh baik terkait dengan pengetahuan sikap atau pun tingkah laku. Seperti yang disampaikan Syaiful dan Aswan (2010. hlm. 10) bahwa “belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.” Maka dari itu belajar merupakan proses perubahan tingkah laku secara keseluruhan setelah melakukan interaksi dengan lingkungan dan melalui tahapan belajar, yang di dalamnya terkandung pengalaman-pengalaman dan proses pembiasaan dalam upaya memperoleh perubahan tersebut.

Dengan belajar, diharapkan seorang siswa dapat memahami sesuatu yang akan berguna bagi pribadinya nanti. Tetapi ketika proses pembelajaran tidak berlangsung secara baik, maka banyak hal yang dikhawatirkan akan memberikan dampak negatif bagi pribadi siswa baik dari segi kognitif, psikomotor dan afektifnya. Sering kali kita jumpai banyak hal negatif yang terdapat pada siswa di sekolah. Khususnya pada sekolah-sekolah yang kurang bisa mengontrol perilaku siswanya dikarenakan keterbatasan guru, sarana prasarana, maupun kebijakan yang dibuat oleh kepala sekolahnya. Perkelahian, melawan kepada guru, kurangnya kesopanan dan kurang menghargai sesama merupakan sesuatu yang sangat amat disayangkan ketika itu terjadi dikalangan pelajar dilingkungan sekolahnya.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat memberi berbagai dampak pada kelangsungan hidup manusia. Pengaruh kemajuan teknologi merupakan hal yang harus disikapi secara bijak oleh setiap manusia, karena tidak hanya kebermanfaatannya saja yang akan didapat oleh manusia, tetapi juga banyak hal yang sangat berpengaruh negatif ketika kita tidak dapat memanfaatkan teknologi secara baik. Dampak kemajuan ini jugalah yang membuat interaksi antar sesama manusia menjadi sangat kurang, dan juga dampak negatif yang menimbulkan sikap agresif seseorang karena ketidakmampuan seseorang dalam menyaring informasi yang diperoleh dari teknologi itu sendiri.

Ketika sudah terjadi perubahan zaman yang begitu cepat, setiap individu harus memiliki kontrol diri/pengendalian diri (*Self control*) yang baik agar setiap individu dapat mengontrol apa saja yang harus mereka lakukan dan yang tidak sesuai norma-norma yang berlaku. Sejak individu dilahirkan, mulai dari bayi, menginjak remaja sampai dewasa, individu tersebut mempelajari banyak hal mengenai dunia sekitarnya. Dalam melakukan itu, individu berusaha untuk bisa memahami hal-hal penting tentang dirinya. Hal penting dari perkembangan diri adalah diri (*self*) yang merupakan bagian dari proses terbentuknya kontrol diri (*self-control*). Terbentuknya kontrol diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi atas kemampuan yang dimiliki seseorang. Saat memasuki usia remaja, kemampuan mengontrol diri berkembang seiring kematangan emosi. Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990) dalam Seprianing dan Retno (2012. Hlm. 4) menyatakan bahwa

“Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsive, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi”.

Sehingga kontrol diri juga sangat penting untuk dapat mengambil keputusan yang lebih baik. Seperti halnya seseorang yang egois *versus* proposional, seseorang remaja yang egois dapat lebih dominan terhadap kelompoknya agar ia terlihat lebih menonjol dari teman-teman lainnya, tetapi jika ia memiliki kontrol diri yang baik, dan

dapat mengaktifkan fikiran positifnya remaja tersebut tidak akan menonjolkan dirinya sendiri melainkan menonjolkan kerjasama di dalam kelompoknya.

Kemampuan kontrol diri antara remaja pria dan wanita sangatlah berbeda. Karena pria dan wanita memiliki tingkat agresifitas yang berbeda juga. Seperti yang dikatakan Andaryani (2013. Hlm. 208) menyebutkan bahwa “terdapat perbedaan antara *self control* laki-laki dengan perempuan. Laki-laki memiliki *self control* lebih rendah daripada perempuan sehingga cenderung seringkali melakukan perilaku negatif misalkan penyalahgunaan obat-obatan, alkohol dan pencurian.” Kemampuan kontrol diri seorang remaja itu ditentukan oleh seberapa besar dan sejauh mana dirinya berusaha mempertinggi kontrol diri. Kemampuan kontrol diri dapat mengarahkan tingkah lakunya sendiri yaitu suatu tindakan yang berkenaan dengan kemampuan melakukan suatu keinginan dengan tujuan yang terarah

Olahraga memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa secara menyeluruh, baik dalam segi fisik, mental, intelektual maupun sosial dan emosionalnya. Aktifitas olahraga mengandung nilai-nilai moral yang penting bagi pengembang kepribadian dan karakter Beberapa aktifitas olahraga yang menekankan kepada pembentukan karakter seseorang diantaranya olahraga seni beladiri dan permainan olahraga beregu seperti basket, volly dan sepakbola. Olahraga tersebut memiliki ciri khas yang berbeda sehingga peneliti akan membandingkan olahraga beladiri dan permainan olahraga beregu manakah olahraga yang lebih mempengaruhi pembentukan *self control*.

Seni beladiri merupakan seni yang muncul akibat adanya keperluan manusia untuk mempertahankan dirinya dalam suatu pertarungan. Karate merupakan salah satu seni beladiri yang tidak menggunakan bantuan alat apapun dan hanya menggunakan tangan kosong dan seluruh bagian tubuhnya sebagai alat untuk membela diri. Dalam proses belajar dan berlatih karate, seorang praktisinya akan di ajarkan berbagai macam teknik dan filosofi yang dapat menjaga dirinya dari gangguan orang lain juga menjaga diri terhadap perasaan yang muncul dari dalam dirinya sendiri (interinsik).

Sujoto (2004. hlm. 13) mengatakan bahwa terdapat dua jalan menuju pencerahan, jalan pertama adalah seni dan jalan ke dua adalah *zen*. Dari pertanyaan di atas maka sudah jelas bahwa karate adalah sebuah seni dan zen adalah aturan (pedoman dalam kehidupan). Jadi, seorang yang belajar beladiri tidak hanya berlatih secara tekniknya saja, tetapi juga aturan dan pedoman yang harus dijalani karateka di tempat latihan (*dojo*). Dengan demikian, seorang karateka mampu mengamalkan dan menerapkan aturan dan pedoman (*zen*) dalam kesehariannya. Seni beladiri karate pada hakikatnya lebih menitikberatkan pada kemampuan spritual dan pemahaman hidup daripada kemampuan fisik semata. Karate ada dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang belajar karate dapat melatih tubuh dan pikirannya hingga berkembang menjadi suatu jiwa yang penuh dengan kerendahan hati dan ketenangan jiwa. Ketika pada saat yang dibutuhkan, seorang karateka siap membela kebenaran.

Dalam belajar karate seorang karateka cenderung untuk menghindari hal-hal yang akan membahayakan dirinya, seperti halnya perkelahian di luar, tawuran dan hal negatif yang akan merugikan orang lain, karena dalam proses belajarnya, seorang karateka harus sangat menghargai segala sesuatu yang ada dalam kehidupannya. Seorang karateka diajarkan untuk dapat mengontrol emosi, dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya, harus dapat mempertinggi prestasi-prestasi yang sudah ada, dan mampu bertanggung jawab dengan apa yang sudah dilakukan.

Seorang karateka harus sangat menghargai segala sesuatu yang ada dalam kehidupannya. Seperti yang diungkapkan Funakoshi (1987) dalam Sujoto (2005. Hlm. 14) memberi pandangan yang mendalam soal karate, yaitu “bahwa karate adalah penguasaan teknik, memoles keberanian, kesopanan dan pengendalian diri agar menyala dari dalam diri dan menjadi cahaya yang membimbing tindakan dalam kehidupan sehari-hari.” Karena didalam karate, seorang karateka diajarkan untuk dapat mengontrol emosi, dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya, harus dapat mempertinggi prestasi-prestasi yang sudah ada, dan mampu bertanggung jawab dengan apa yang sudah dilakukan.

Seorang karateka penting untuk dapat menguasai diri atau mengontrol diri, agar para karateka dapat mengontrol emosi pada saat pertandingan dan agar karateka

itu sendiri dapat diterima di lingkungan sosialnya. Seorang karateka, semakin naik tingkatan sabuknya atau semakin tinggi tingkatan sabuknya, semakin terbentuk atau semakin dapat terkontrol juga diri mereka. Calhoun dan Acocella (1990) dalam Danardono (2012. Hlm. 24) mengatakan “bukan hanya tingkatan sabuk yang dimiliki seorang karateka yang mempengaruhi kontrol diri tetapi faktor usia dan gender.” Jadi semakin dewasa seseorang karateka, semakin baik pengendalian di dalam dirinya. Pengendalian diri yang dilakukan oleh karateka, baik karateka tersebut dapat mengontrol diri sendiri pada saat pertandingan maupun pada saat mereka dalam menghadapi suatu permasalahan.

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer didunia, karena olahraga ini sudah memasyarakat sehingga semua kalangan mengenal olahraga tersebut, olahraga ini merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh berbagai usia dari anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki maupun wanita.. Sucipto dkk (2015. Hlm. 7) mengatakan bahwa :

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukuman.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa permainan sepakbola ini merupakan olahraga beregu yang mengandalkan kejasama dalam timnya. Olahraga ini membutuhkan fisik dan daya tahan yang kuat karena waktu permainan yang cukup lama dan lapangan yang cukup luas, dan pemain harus berlari mengiring bola untuk dapat menguasai bola dan untuk mencetak gol.

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan dalam bentuk kelompok atau banyak orang, sehingga dalam melakukan kegiatan seseorang akan selalu melakukan interaksi dengan orang lain. Di setiap terjadinya interaksi dengan orang lain seseorang akan mengalami perubahan perilaku. Menurut Sabri (2011, hlm.216) mengatakan bahwa “dengan melalui interaksi yang terjadi dalam permainan kelompok akan memberikan pengaruh kepada siswa untuk dapat mempelajari bagaimana dapat menyesuaikan diri dengan orang lain, dan mengontrol

emosional diri sendiri (*self control*). Dengan demikian pengendalian diri yang baik dilakukan oleh siswa melalui permainan sepakbola akan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan hidup siswa.

Permainan sepakbola bukan hanya kekuatan fisik dan daya tahan saja namun aspek-aspek lain yang juga mendukung harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Permainan sepakbola ini tidak luput dari kekerasan pada fisik karena tingkat agresifitas yang begitu kuat yang dimiliki oleh setiap pemainnya, Agresifitas disalurkan dan sekaligus direaksikan dengan amarah. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Menurut Ubaydillah (2008 hlm. 3) “Kontrol diri adalah dengan sadar menentukan pilihan reaksi yang positif di mana problem yang akhirnya menghasilkan problem yang baru melainkan problem yang telah ada diberikan solusi yang tepat”. Maka dari itu pemain sepakbola harus memiliki kontrol diri yang baik sehingga meminimalisir terjadinya bentrokan pada saat permainan berlangsung.

Dengan demikian penelitian ini bermaksud untuk mengetahui perbandingan kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate dengan permainan sepakbola terhadap pengontrolan diri seseorang khususnya kalangan remaja yang jika dilihat dari segi psikologis dan gendernya masih memiliki tingkat agresifitas yang tinggi. Kemampuan mengendalikan diri/kontrol diri dikalangan remaja sangatlah penting, dengan adanya pengawasan kegiatan ekstrakurikuler dari para guru, kepala sekolah dan sarana prasarana yang ada diharapkan dapat menumbuhkan sikap kontrol diri pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah penelitian ini harus dirumuskan terlebih dahulu, Secara umum penerapan pembelajaran olahraga beladiri maupun permainan beregu sangatlah dibutuhkan dalam pembentukan *self control* pada siswa. Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, penulis menjelaskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pembelajaran beladiri karate berpengaruh terhadap *self control* siswa SMP Negeri 2 Lembang?
2. Apakah pembelajaran permainan sepakbola berpengaruh terhadap *self control* siswa SMP Negeri 2 Lembang?
3. Manakah yang berpengaruh paling besar antara pembelajaran beladiri karate dengan permainan olahraga beregu sepakbola terhadap *Self-control* siswa SMP Negeri 2 Lembang ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali informasi melalui berbagai aspek yang terkait dengan pengaruh pembelajaran beladiri karate dan olahraga permainan beregu dalam mengembangkan kemampuan mengontrol diri (*self control*) siswa SMP Negeri 2 Lembang. Berikut merupakan tujuan secara khusus dalam penelitian ini:

1. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran beladiri karate terhadap *self control* siswa SMP Negeri 2 Lembang
2. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan sepakbola terhadap *self control* siswa SMP Negeri 2 Lembang.
3. Untuk mengetahui manakah yang berpengaruh paling besar antara pembelajaran beladiri karate dengan permainan olahraga beregu sepakbola terhadap *Self-control* siswa SMP Negeri 2 Lembang”

D. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penelitian ini tercapai, maka hasil atau manfaat yang didapat dari penelitian ini diantaranya :

1. Secara teoritis

Pada dasarnya kepribadian siswa usia remaja sedang dalam masa pencarian jati diri yang sangat labil, dan hal itu di perkuat oleh Hurlock (2004) yang menyatakan bahwa Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada

akhir masa remaja emosinya tidak meledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima dan tidak mengganggu orang lain. Maka dari itu penerapan pembelajaran melalui aktifitas jasmani dapat bermanfaat bagi peningkatan *self control* siswa.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi implikasi penerapan pembelajaran beladiri karate dan permainan sepakbola baik dalam proses pembelajaran penjas maupun ekstrakurikuler dalam usaha meningkatkan *self control* siswa.