

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kita telah sadari betapa pentingnya aktivitas jasmani, baik dari segi pendidikan aktivitas jasmani ataupun olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kebugaran jasmani seseorang. Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan baik dalam hal fisik, mental, serta emosionalnya. Menurut Juliantine dkk. (2013, hlm. 6) mengemukakan :

Penjas merupakan alat pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Penjas bukan hanya mengembangkan aspek fisik semata, melainkan juga mengembangkan aspek-aspek kognitif, emosi, mental, sosial, moral, dan estetika.

Pendidikan jasmani memiliki peranana penting terhadap pengembangan emosi, mental, serta perilaku sosialnya. Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, sesuai pengamatan penulis selama ini proses mengajar masih menekankan pada penguasaan keterampilan yang menjadi tujuan utama pembelajaran tanpa memperhatikan karakteristik siswa dan jenis olahraganya.

Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang memiliki peran dalam pengembangan emosi, mental, sosial serta mengandung moral-moral dilamnya yaitu pembelajaran pencak silat. Pencak silat merupakan suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia . Menurut Sucipto, dkk. (2014, hlm. 11) berpendapat bahwa:

Pencak silat merupakan salah satu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan cara membela diri dari segala bentuk ancaman baik dari binatang maupun manusia itu sendiri. Cara membela diri dari segala bentuk ancaman, disesuaikan dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya.

Dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan cara membela diri dari segala bentuk ancaman warisan budaya dari nenek moyang bangsa Indonesia. Perkembangan bela diri pencak silat saat ini mengalami peningkatan yang baik, terbukti dari banyaknya perguruan-perguruan pencak silat yang ada di daerah-daerah tertentu dan mempunyai ciri khusus di setiap daerahnya. Perkembangan pencak silat juga berpengaruh terhadap dunia pendidikan khususnya di sekolah. Terbukti dari sekolah-sekolah yang memasukkan pencak silat sebagai salah satu mata pelajaran yang ada di kurikulum dan sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya pencak silat ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya dalam bidang pencak silat. Salah satu materi yang di ajarkan yaitu teknik jatuhan. Teknik jatuhan di bagi kedalam dua bagian yaitu, teknik jatuhan atas dan teknik jatuhan bawah. Guntingan merupakan salah satu teknik/ keterampilan jatuhan pada kategori tanding dalam pencak silat dengan cara mengaitkan tungkai seperti menggantung dengan sasarannya yaitu tungkai lawan dengan tujuan untuk merobohkan lawan yang berdiri.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada cabang olahraga beladiri pencak silat di perlukan berbagai unsur gerak yang memerlukan keterampilan khusus yang sesuai dengan kemahiran siswa, dan para siswa mempelajari secara bertahap serta harus sesuai dengan contoh yang diberikan oleh pengajar. Pengamatan saat proses pembelajarannya menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah ketika siswa diberikan materi dengan keterampilan baru, diantaranya; kurangnya penguasaan keterampilan teknik, banyaknya siswa yang takut dan cemas yang mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri dan meningkatnya kecemasan pada diri siswa, dan tidak adanya kemauan melakukan tugas gerak, maka guru perlu memberikan sebuah dorongan ataupun motivasi pada siswa agar proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Kecemasan dan kepercayaan diri siswa merupakan suatu kondisi psikologis yang bisa dialami ketika belajar. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada siswa yang sedang melakukan pembelajaran pencak silat sangatlah kompleks.

Kompleksitas tubuh manusia dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam lingkup aktivitas pendidikan jasmani terutama dalam pembelajaran pencak silat. Penerapan psikologis olahraga dalam pembelajaran pencak silat diarahkan pada dua tujuan pokok yaitu mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mempengaruhi penampilan fisik siswa dan memahami bagaimana partisipasi saat pembelajaran dapat mempengaruhi secara positif perkembangan kemampuan, dan kesempurnaan psikologis siswa. Dengan demikian terdapat sebuah keterkaitan yang tidak bisa lepas antara satu dengan yang lainnya, dalam hal ini fisik dan mental merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Apabila siswa memiliki kemampuan fisik yang maksimal sebagai hasil dari proses pelatihan yang berjenjang dan sistematis, maka perlu ditunjang dengan kesiapan mental (psikologis) yang sempurna dan diharapkan siswa mempunyai kesiapan yang lebih baik dalam melakukan suatu tugas gerak seperti guntingan dalam pencak silat.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti pernah merasakan rasa cemas dalam berbagai situasi atau dalam istilah psikologi disebut *anxiety*, yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam kemanan pribadinya. Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relatif lama dapat menyebabkan kecemasan (*anxiety*), Hidayat (2009, hlm. 252) menerangkan kecemasan dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu:

kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yaitu sifat cemas yang telah melekat pada diri seseorang merupakan sifat bawaan orang tersebut. Dan kecemasan sesaat (*stat anxiety*) adalah emosi yang muncul pada diri seseorang bersifat sementara pada atlet menghadapi berbagai permasalahan khususnya dalam menghadapi pertandingan.

Selanjutnya, Menurut McGrath (1970) dari buku yang ditulis Hidayat (2009, hlm. 258) mengemukakan bahwa :

“Proses terjadinya ketegangan dan kecemasan merupakan serangkaian peristiwa yang menunjukkan adanya ketidak seimbangan antara tuntutan fisik, psikologis, dan kemampuan merespon. Biasanya kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut merupakan rangkaian terjadinya ketegangan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi dari seseorang dalam mempersiapkan kondisi dalam hal ini suatu pembelajaran sebagai situasi ancaman bagi kesiapan mentalnya.

Menurut Wills (1985) (dalam Ghufron & Risnawati, 2010, hlm. 34) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi semua orang”. Sedangkan menurut Lauser (1992) dari buku yang ditulis Ghufron (2010, hlm. 35) mendefinisikan sebagai berikut :

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan terhadap kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri dengan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan hidup. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang di bentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya sendiri. Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri.

Penulis tertarik dalam penelitian ini dikarenakan kondisi kecemasan dan kepercayaan diri siswa dapat mempengaruhi suatu keterampilan belajar siswa, dikarenakan kepercayaan diri merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap siswa, sebab siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung dapat mengikuti seluruh pelajaran dengan baik dan lebih memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup. Untuk meningkatkan kepercayaan diri terutama dalam olahraga beladiri seperti pencak silat salah satunya dengan cara mengajarkan materi jatuhan bawah yaitu guntingan. Gerakan guntingan merupakan gerakan yang cukup sulit bagi sebagian siswa, karena gerakan

guntingan tidak hanya cara yang melakukannya saja tetapi memerlukan keberanian untuk melakukannya.

Kondisi kecemasan dan kepercayaan diri siswa disebutkan dapat mempengaruhi suatu tugas gerak. Dari pemaparan diatas, penulis tertarik mengkaji hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Siswa Terhadap Keterampilan Guntingan dalam pembelajaran Pencak Silat” terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Tadjimalela di SMPN 9 Bandung .

B. Rumusan Masalah Penelitian

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data, analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, masalah penelitian yang penulis rumuskan adalah:

1. Seberapa besar hubungan tingkat kecemasan siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat?
2. Seberapa besar hubungan tingkat kepercayaan diri siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat?
3. Seberapa besar hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa secara bersama-sama terhadap keterampilan guntingan dalam pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan secara umum dimana peneliti ini ingin mengetahui gambaran dari gejala aspek psikologis dalam hal kecemasan dan kepercayaan diri yang terjadi saat seseorang melakukan tugas gerak seperti guntingan dalam pencak silat. Sesuai dengan latar belakang dan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat.

2. Ingin mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat.
3. Ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa secara bersama-sama terhadap keterampilan guntingan dalam pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan memberi manfaat seperti berikut:

1. Manfaat dari segi teori
 - a. Secara teoritis penelitian dapat menjadi referensi atau sumbangan pikiran bagi penelitian lain yang lebih mendalam khususnya dalam aspek psikologis di bidang Pendidikan Jasmani.
 - b. Dapat memberikan informasi bagi guru, dan memberikan motivasi dan kepercayaan diri untuk siswa.
2. Manfaat dari segi kebijakan
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan dasar rencana dalam pelaksanaan bagi guru/pengajar mengenai aspek psikologis lebih khususnya kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi pembelajaran pencak silat.
3. Manfaat dari segi praktik
 - a. Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan hasil penelitian di masa yang akan datang.
 - b. Sebagai bahan masukan kepada guru penjas bahwa mental dalam hal ini aspek psikologis lebih khususnya kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi pembelajaran pencak silat.
 - c. Sebagai tambahan informasi bagi penulis tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pencak silat.
 - d. Dapat memberikan motivasi bagi siswa khususnya dalam pembelajaran pencak silat.

4. Manfaat dari segi isu serta aksi sosial

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alat untuk memberikan pencerahan pengalaman hidup dengan memberikan gambaran bagi guru/pengajar mengenai aspek psikologis lebih khususnya kecemasan dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi pembelajaran pencak silat.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Pada bagian struktur organisasi skripsi memuat rincian tentang sistematika penulisan penelitian skripsi yang dimuali dari bab I hingga bab V. Dari masing-masing bab menggambarkan urutan penulisan, isi kandungan bab, keterkaitan antar satu bab dengan yang lainnya sehingga terbentuk sebuah kerangka suatu proses penelitian yang dituangkan pada sebuah karya ilmiah strata satu yaitu skripsi.

Adapun pada bab I terdiri atas sususnan yang tersusun berdasarkan sistematika penulisan skripsi yaitu:

1. Latar Belakang Penelitian
2. Rumusan Masalah Penelitian
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisikan pemaparan teori bersangkutan dengan variable penelitian yang di[pilih oleh pneliti. Menurut buku pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI 2015 (2014, hlm.26) pada prinsipnya kajian pustaka/ landasan teori ini berisikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumusan-rumus utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relavan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek, dan temuannya.
- 3) Posisi teoritis peneliti yang bekenaan dengan masalah yang diteliti.

Bab III membahas tentang metode penelitian seperti apa yang digunakan pada penelitian yang di gunakan. Pada penelitian kali ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sistematika sebagai berikut:

1. Desain Penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan Sampel
4. Instrumen Penelitian
5. Prosedur Penelitian
6. Analisis Data

Bab IV yaitu berupa temuan dan pembahasan yang terdiri dari:

1. Pengolahan dan Analisis Data
2. Pembahasan temuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya

Bab V merupakan bab simpulan, dan saran dari hasil penelitian yang telah dicapai.