

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Pendidikan Jasmani

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan olahraga pendidikan yang berada dalam persekolahan. Dalam kaitannya pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik dan kecabangan olahraga tertentu sebagai alat untuk mencapai tujuannya. Pendidikan jasmani di sekolah lebih menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan, keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak kalah penting seperti pelajaran: IPA, IPS, Matematika, dan lain-lainnya. Sejalan dengan pemikiran Mahendra (2014, hlm.12) pendidikan jasmani merupakan “bagian penting dari proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan”. Menurut Syarifudin dan Muhadi (1991, hlm. 4) mengatakan bahwa :

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa pendidikan jasmani adalah aktivitas yang terencana dan terorganisir untuk perkembangan, meningkatkan, dan pembentukan dari seluruh aspek manusia. Sedangkan pendidikan jasmani menurut Mahendra (2014, hlm. 3) mengemukakan:

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan

utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mental

Berdasarkan pendapat diatas pendidikan melalui fisikalnya maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani), tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa. Manakala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, dan selain itu perlu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (gross motorik), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian Freeman (2001, hlm.5) mengemukakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan kedalam tiga kelompok bagian yaitu :

- 1) Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
- 2) Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
- 3) Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non fisik pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa pendidikan tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya saja, tetapi baik secara mental dan emosionalnya ikut terdidik. Sehingga pada akhirnya akan melahirkan sumber daya manusia yang tidak hanya cerdas tetapi juga sehat.

a. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum pendidikan jasmani adalah pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam

upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Menurut Syarifuddin dan Muhadi (1991, hlm. 5) tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Mengacu perkembangan dan aktivitas sistem: peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan persyarafan.
- 2) Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi, dan berat badan.
- 3) Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggang rasa.
- 4) Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- 5) Meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- 7) Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani

Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa pendidikan jasmani selain dapat merubah juga dapat meningkatkan aktivitas sistem yang ada dalam tubuh kita.

2. Pencak Silat

a. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu seni bela diri asli bangsa Indonesia. Seni beladiri pencak silat ini secara luas telah terkenal di Indonesia, bahkan sudah mulai berkembang ke Negara tetangga seperti Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara.

Pencak silat merupakan warisan dari nenek moyang kita, selain itu pencak silat juga lahir melalui sejarah yang cukup panjang hingga pada akhirnya telah menjadi sebuah produk seni dan budaya asli bangsa Indonesia yang dapat di banggakan dikancah seni bela diri dunia sebagai seni bela diri Indonesia.

Untuk mengembangkan seni bela diri pencak silat di Indonesia, diperlukan adanya wadah atau organisasi yang bersifat nasional, yang dapat menampung aspirasi seluruh aliran pencak silat yang ada di Indonesia. pada tahun 1947, dengan di pelopori Mr. Wongsonegoro yang pada waktu itu

menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan Kedu mengadakan perkumpulan dengan para pendekar dan wakil dari pemerintah di bidang olahraga yang berhasil membentuk Panitia Persiapan Persatuan Pencak Silat Indonesia.

Panitia ini bertugas untuk mempersiapkan terbentuknya wadah organisasi pencak silat di Indonesia dengan segala kelengkapannya. Pada tanggal 18 mei 1984, di bentuklah organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI), yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro. Pada kongres IPSSI yang pertama bulan Desember 1950 di Yogyakarta telah diputuskan perubahan nama organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

b. Definisi Pencak Silat

Pencak silat adalah satu metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sucipto (2014, hlm. 3) “untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesama yang dianggap dapat mengancam integritasnya”.

Menurut kamus Bahasa Indonesia dalam Mulyana (2013, hlm. 85) ”pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata”. Ada juga yang mengatakan bahwa pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali.

Adapun pengertian pencak silat menurut para pendekar, istilah pencak silat dibagi dalam dua arti yang berbeda. Menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Syukur dalam Mulyana (2013, hlm. 86) menyatakan sebagai berikut:

Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat di pertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan didepan umum.

Pernyataan senada diperkuat oleh Mr. Wongsonegoro Ketua IPSI yang pertama menyatakan bahwa pencak adalah “Gerakan serang bela yang berupa

tari dan berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa dipertunjukkan didepan umum”. “Silat adalah inti sari dari pencak, ilmu untuk perkelahian atau membela diri mati-matian yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum”. Istilah ini didukung oleh alm. Imam Koesoepangat, guru besar Setia Hati Terate yang mengatakan “Pencak sebagai gerak beladiri tanpa lawan dan silat sebagai beladiri yang tidak boleh dipertandingkan”. Dari semua definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang menjadi kriteria untuk membedakan arti ‘pencak’ dan arti ‘silat’ adalah apakah gerakan itu boleh ditonton atau tidak.

Tokoh IPSI akhirnya sepakat untuk tidak membedakan pengertian pencak dengan silat karena kedua kata tersebut memang mempunyai pengertian yang sama.

c. Aspek Yang Terkandung dalam Pencak Silat

Pencak silat mempunyai 4 aspek yang mencangkup nilai-nilai luhur sebagai suatu kesatuan yang tak terpisahkan, menurut Lubis, J. dan Wardoyo, H. (2004, hlm. 147) aspek tersebut meliputi :

- 1) Aspek Seni dan Budaya : Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur, mengurangi pengaruh budaya asing.
- 2) Aspek Beladiri : Terampil dalam gerak efektif yang menjamin kesempatan/kesiapsiagaan fisik dan mental, yang dilandasi sikap ksatria, tanggap dan mengendalikan diri.
- 3) Aspek Olahraga : Terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang dilandasi hasrat hidup sehat. Meningkatkan prestasi, menjunjung tinggi solidaritas, sportivitas, pantang menyerah dan bekerja keras.
- 4) Aspek Mental dan Spiritual : Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, cinta bangsa dan tanah air, solidaritas, tanggung jawab sosial, pengendalian diri, membela keadilan dan kebenaran.

Dalam pernyataan diatas beladiri pencak silat terdapat aspek-aspek yang mengandung banyak unsur pendidikan, unsur-unsur pendidikan yang terkandung dalam pencak silat akan membentuk jati diri seseorang menjadi kuat, disiplin, dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Oleh karena itu,

pencak silat penting untuk dipelajari oleh semua kalangan agar terbentuk rasa percaya diri didalamnya.

1. Perilaku Sosial

a. Definisi Perilaku Sosial

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial artinya seorang manusia sejak lahir hingga sepanjang hayatnya senantiasa menjalani hubungan dengan individu lainnya atau dengan kata lain manusia melakukan interaksi antar sesama manusia. Dalam kehidupan sehari-hari seorang manusia melakukan hubungan interpersonal artinya sebagai makhluk sosial kita harus menjalani hubungan dengan orang lain sehingga membentuk interaksi.

Perilaku sosial menurut Baron (1991) yang dikutip oleh Ibrahim (2001, hlm . 4) “perilaku sosial adalah reaksi seseorang terhadap orang lain. Reaksi tersebut dinyatakan dalam tindakan, perasaan, keyakinan, ketenangan, atau rasa hormat terhadap orang lain”. Menurut Krench, Crutchfield dan Ballachey (1982) dalam Ibrahim (2001), “perilaku seseorang itu tampak dalam pola respon antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbale balik antar pribadi. Perilaku seseorang juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain”.

Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa perilaku sosial adalah hubungan timbal balik antar sesama individu yang dapat dinyatakan dalam tindakan, perasaan, keyakinan, keterangan atau rasa hormat terhadap orang lain”.

Seseorang tidak cukup hanya memikirkan kepentingan pribadi saja. Ia harus mampu bekerja sama, toleran, tidak mengganggu kepentingan orang lain, murah hati dan diharapkan dapat menjalankan tatanan hidup di masyarakat.

b. Faktor-Faktor Pembentuk Perilaku Sosial

Vikri fajar ramdhani, 2018

PEBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI EKSTRAKURIKULER DENGAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI TERHADAP PERILAKU SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI

Universitas Pendidikan Indonesia| Repository.Upi.Edu| Perpustakaan.Upi.Edu

Baron dan Byrne berpendapat dalam Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 18-19) berpendapat bahwa ada empat kategori utama yang dapat membentuk perilaku sosial seseorang yaitu :

- 1) Perilaku dan karakteristik orang lain menurut Baron dan Byrne dalam Budiman dan Hidayat (2011, hlm 18) adalah:

Jika seseorang lebih sering bergaul dengan orang-orang yang memiliki karakter santun, ada kemungkinan besar dia akan berperilaku seperti kebanyakan orang-orang berkarakter santun dalam lingkungan pergaulannya. Sebaliknya, jika dia bergaul dengan orang-orang berkarakter sombong, maka dia akan terpengaruh oleh perilaku seperti itu. Pada aspek ini guru memegang peranan penting sebagai sosok yang akan dapat mempengaruhi pembentukan perilaku sosial peserta didik karena dia akan memberikan pengaruh yang cukup besar dalam mengarahkan peserta didik untuk melakukan sesuatu pembentukan.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik orang lain dapat mempengaruhi perilaku sosial siswa. Seorang guru harus dapat mengarahkan perilaku sosial siswa ke arah yang baik.

- 2) Proses kognitif Menurut Baron dan Byrne dalam Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 19) adalah:

Ingatan dan pikiran yang memuat ide-ide, keyakinan dan pertimbangan yang menjadi dasar kesadaran sosial seseorang akan berpengaruh terhadap perilaku sosialnya. Misalnya seorang calon pelatih yang baik, menjadi idola bagi atletnya dan orang lain akan terus berupaya dan berproses mengembangkan dan memperbaiki dirinya dalam perilaku sosialnya. Contoh lain misalnya seorang peserta didik karena selalu memperoleh tantangan dan pengalaman sukses dalam pembelajaran penjas maka dia memiliki sikap positif terhadap aktivitas jasmani yang ditunjukkan oleh perilaku sosialnya yang akan mendukung teman-temannya untuk beraktivitas jasmani dengan benar.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ingatan dan pikiran menjadi dasar ide-ide, keyakinan dan pertimbangan seseorang untuk berbuat sesuatu dalam kehidupan.

- 3) Faktor lingkungan Menurut Baron dan Byrne dalam Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 19) adalah:

Vikri fajar ramdhani, 2018

PEBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI EKSTRAKURIKULER DENGAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI TERHADAP PERILAKU SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI

Universitas Pendidikan Indonesia| Repository.Upi.Edu| Perpustakaan.Upi.Edu

Lingkungan alam terkadang dapat mempengaruhi perilaku sosial seseorang. Misalnya orang yang berasal dari daerah pantai atau pegunungan yang terbiasa berkata dengan keras, maka perilaku sosialnya seolah keras pula, ketika berada dilingkungan masyarakat yang biasa lembut dan halus dalam bertutur kata.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan perilaku sosial seseorang dilihat dari mana dia berasal yang memuat kebiasaan daerah.

4) Tata budaya Menurut baron dan Byrne dalam Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 19) adalah:

sebagai tempat perilaku dan pemikiran sosial itu terjadi misalnya, seseorang yang berasal dari etnis budaya tertentu mungkin akan terasa berperilaku sosial aneh ketika berada dalam lingkungan masyarakat yang beretnis budaya lain atau berbeda. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani yang terpenting adalah untuk saling menghargai perbedaan yang dimiliki oleh setiap anak.

Dari penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa suatu kelompok atau individu memiliki perilaku sosial tertentu, karena dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh suatu kelompok atau individu tersebut.

c. Bentuk dan Jenis Perilaku Sosial

Bentuk dan perilaku sosial seseorang dapat pula ditunjukkan oleh sikap sosialnya. Sikap menurut Akyas Azhari (dalam Budiman dan Hidayat 2011, hlm. 19) "Suatu cara beraksi terhadap suatu perangsang tertentu. Sikap sosial bisa dinyatakan dengan cara-cara kegiatan yang sama dan berulang-ulang terhadap objek sosial yang menyebabkan terjadinya cara-cara tingkah laku yang ditanyakan berulang-ulang terhadap salah satu obyek sosial". W.A. Gerungan (1978, hlm. 151-152) "Berbagai bentuk dan jesis perilaku sosial seseorang pada dasarnya merupakan karakter atau ciri kepribadian yang dapat teramati ketika seorang berinteraksi dengan orang lain".

Perilaku sosial menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 20) dapat dilihat melalui sifat-sifat dan pola respon antar pribadi yaitu:

1) Kecenderungan Perilaku Peran

- a) Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 20) Sifat pemberani dan pengecut secara sosial adalah :

Orang yang memiliki sifat pemberani secara sosial, biasanya akan mempertahankan dan membela haknya, tidak malu-malu atau tidak segan melakukan suatu perbuatan yang sesuai norma di masyarakat dalam mengedepankan kepentingan diri sendiri sekuat tenaga. Sedangkan sifat pengecut menunjukkan perilaku sosial atau keadaan sebaliknya, seperti kurang suka mempertahankan haknya, malu dan segan berbuat untuk mengedepankan kepentingannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sifat pemberani secara sosial lebih percaya diri, sedangkan sifat pengecut secara sosial kurang memiliki kepercayaan diri yang lebih

- b) Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 20) Sikap berkuasa dan sifat patuh adalah :

Orang yang memiliki sifat berkuasa dalam perilaku sosial biasanya ditunjukkan oleh perilaku seperti bertindak tegas, berorientasi kepada kekuatan, percaya diri, kemauan keras, suka memberi perintah dan memimpin langsung. Sedangkan sifat yang patuh atau tegas dalam bertindak, tidak suka memberi perintah dan tidak berorientasi kepada kekuatan dan kekerasan.

Jadi dapat disimpulkan perilaku sosial yang sebaliknya, misalnya kurang tegas dalam bertindak, tidak suka member perintah dan tidak berorientasi kepada kekuatan dan kekerasan.

- c) Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 20) Sifat inisiatif secara sosial dalam pasif adalah:

Orang yang memiliki sifat inisiatif biasanya suka mengorganisasi kelompok, tidak suka mempersoalkan latar belakang, suka memberi masukan atau saran-saran dalam berbagai pertemuan, dan biasanya sering mengambil alih kepemimpinan. Sedangkan sifat orang yang pasif secara sosial ditunjukkan oleh perilaku yang bertentangan dengan sifat orang yang aktif, misalnya perilakunya yang dominan diam. Kurang berinisiatif, tidak suka memberi saran masukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa sifat inisiatif secara sosial adalah orang yang aktif dalam berintraksi antar sesama, sedangkan bersifat pasif adalah sifat yang menerima saja sesuatu ketentuan atau kekurangan aktif dalam berintraksi.

d) Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 20) Sifat mandiri dan tergantung adalah:

Orang yang memiliki sifat mandiri biasanya membuat segala seutuhnya dilakukan oleh dirinya sendiri, seperti membuat rencananya sendiri, melakukan sesuatu dengan cara-cara sendiri, tidak suka berusaha mencari nasehat atau dukungan dari orang lain, dan secara emosional cukup stabil. Sedangkan sifat orang yang tergantung cenderung menunjukkan perilaku sosial sebaliknya dari sifat orang mandiri, misalnya membuat rencana dan melakukan segala sesuatunya harus selalu mendapat saran dan dukungan orang lain, dan keadaan emosionalnya relative labil.

Bahwa sifat mandiri memiliki keadaan emosional yang tetap atau cukup stabil, sedangkan sifat ketergantungan memiliki keadaan emosional yang relative labil atau berubah-ubah.

2) Kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial

Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 21) ada empat kategori kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial, yaitu:

- a) Dapat diterima atau ditolak orang lain
Orang yang memiliki sifat dapat diterima oleh orang lain biasanya tidak berperasangka buruk kepada orang lain, loyal, dipercaya, pemaaf dan tulus menghargai kelebihan orang lain. Sedangkan sifat orang yang ditolak biasanya suka mencari kesalahan dan tidak menghargai kelebihan orang lain.
- b) Suka bergaul dan tidak suka bergaul
Orang yang suka bergaul biasanya memiliki hubungan sosial yang baik, senang bersama dengan yang lain dan senang berpergian. Sedangkan orang yang tidak suka bergaul menunjukkan sifat dan perilaku yang sebaliknya.
- c) Sifat ramah dan tidak ramah
Orang yang ramah biasanya periang, hangat, terbuka, mudah didekati orang, dan suka bersosialisasi. Sedangkan orang yang tidak ramah cenderung bersifat sebaliknya.
- d) Simpatik dan tidak simpatik
Orang yang memiliki sifat simpatik biasanya peduli terhadap perasaan dan keinginan orang lain, murah hati suka membela orang yang tertindas. Sedangkan orang yang tidak simpatik menunjukkan sifat-sifat sebaliknya.

3) Kecenderungan perilaku ekspresif

Menurut Budiman dan Hidayat (2011, hlm. 21) ada empat kategori kecenderungan perilaku ekspresif.

- a) Sifat suka bersaing (tidak kooperatif) dan tidak suka bersaing (suka bekerjasama)
Orang yang suka bersaing biasanya menganggap hubungan sosial sebagai perlombaan, lawan adalah saingan yang harus dikalahkan, memperkaya diri sendiri. Sedangkan orang yang tidak suka bersaing menunjukkan sifat-sifat sebaliknya.
- b) Sifat agresif dan tidak agresif
Orang yang agresif biasanya suka menyerang orang lain baik langsung ataupun tidak langsung, pendendam, menentang atau tidak patuh pada penguasa, suka bertengkar dan suka menyangkal. Sifat orang yang tidak agresif menunjukkan perilaku yang sebaliknya.
- c) Sifat kalem atau tenang secara sosial
Orang yang kalem biasanya tidak nyaman jika berbeda dengan orang lain, mengalami kegugupan, malu, ragu-ragu, dan merasa terganggu jika ditonton orang lain.
- d) Sifat suka pamer atau menonjolkan diri
Orang yang suka pamer biasanya berperilaku berlebihan, suka mencari pengakuan, berperilaku aneh untuk mencari perhatian orang lain.

d. Hubungan Perilaku Sosial Dengan Ektrakurikuler Olahraga

Perilaku sosial pada umumnya adalah reaksi seseorang terhadap orang lain. Dalam kegiatan ekstrakurikuler yang penulis telah uraikan maka hubungan perilaku sosial dengan ekstrakurikuler sangat berpengaruh sekali. Dilihat dari tujuan ekstrakurikuler olahraga didalamnya tidak terlepas dari perilaku sosial, nilai-nilai yang tergantung pada perilaku sosial siswa akan berpengaruh pada keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Dalam kegiatan ekstrakurikuler perilaku sosial akan timbul baik secara disadari atau tidak disadari.

Dengan adanya ekstrakurikuler olahraga di sekolah siswa akan mendapatkan pengalaman yang berharga baik mengenai pengetahuan tentang cabang olahraga tertentu, tetapi juga dapat meningkatkan dan mengarahkan perilaku sosial siswa ke arah lebih baik.

Dalam halnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga partisipasi seorang siswa dalam mengikuti kegiatan ini memiliki minat yang berbeda-beda. Menurut Setyobroto (1993, hlm. 64) menjelaskan bahwa:

Michel Passer, seorang psikolog olahraga dikalangan pemuda, atas hasil penelitiannya menunjukkan adanya indikasi enam kategori utama yang

menumbuhkan minat anak-anak berpartisipasi dalam program-program olahraga, yaitu:

- 1) Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuannya.
- 2) Untuk berhubungan dan mencari teman.
- 3) Untuk latihan dan menjadi sehat dan segar.
- 4) Untuk menyalurkan energi.
- 5) Untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan yang menggembirakan.

Dari pendapat tersebut jelas bahwa tujuan setiap siswa berbeda-beda. Walaupun demikian tujuan dari setiap siswa mengikuti kegiatan berbeda-beda

e. Peranan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Perilaku Sosial

Peran pencak silat dalam membentuk perilaku social dapat merujuk pada salah satu aspek pencak silat atau nilai yang terkandung di dalam pencak silat yaitu mental dan spiritual yang di dalamnya itu mempelajari beberapa nilai, menurut Lubis, J. dan Wardoyo, H. (2004, hlm. 147) yaitu:

1. Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Berbudi pekerti luhur
3. Tanggung jawab
4. Percaya diri
5. Disiplin
6. Cinta bangsa dan tanah air
7. Solidaritas
8. Tanggung jawab social
9. Pengendalian diri
10. Membela keadilan dan kebenaran

2. Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting, dimana seseorang merasa yakin atas kemampuan yang mereka miliki serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan apabila harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap biasa berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Percaya diri ini sangat diperlukan untuk menunjang seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Rasa percaya diri sebaiknya ditanamkan sejak dini dibantu dengan bimbingan orang tua dan lingkungan sekitarnya. Menurut

Vikri fajar ramdhani, 2018

PEBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI EKSTRAKURIKULER DENGAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI TERHADAP PERILAKU SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI

Universitas Pendidikan Indonesia| Repository.Upi.Edu| Perpustakaan.Upi.Edu

Thantaway dalam kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005, hlm. 87). Mengemukakan sebagai berikut

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk membuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu mereka sering menutup diri.

Dari penjelasan diatas percaya diri suatu kondisi mental atau psikologi yang mempengaruhi terhadap konsep diri, sehingga orang yang kurang percaya diri akan tidak terbuka kepada orang lain karena tidak percaya pada kemampuannya.

Orang yang dikatakan memiliki kepercayaan diri ialah orang yang merasa puas dengan dirinya. Adapun gambaran merasa puas terhadap dirinya adalah orang yang merasa mengetahui dan mengakui terhadap keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya, serta mampu menunjukkan keberhasilan yang dicapai dalam kehidupan bersosial. Menurut Angelis (2005, hlm 5), pengertian kepercayaan diri:

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang dia inginkan tercapai.

Berdasarkan pernyataan diatas kepercayaan diri adalah sesuatu yang lahir dengan sendirinya dan akan datang suatu kesadaran kepada individu untuk memiliki tekad apapun dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai.

Dunia olahraga mengenal kepentingan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kesuksesan. Atlet yang selalu dievaluasi dalam tingkat kepercayaan diri, mereka mendapatkan kemampuan yang tinggi untuk mempertunjukkan kemampuan mereka. Pelatih, penggemar dan media selalu mendiskusikan kepercayaan diri saat berbicara mengenai kemampuan untuk menang. Kepercayaan diri bisa mempengaruhi penampilan saat harapan kita

untuk menang atau berhasil itu kuat dan kemampuan kita sudah jelas dikembangkan. Kepercayaan diri adalah istilah yang lebih dikenal dari hanya sekedar olahraga yang mempengaruhi vealey untuk mencetuskan istilah “*self-confidence*” atau kepercayaan diri (Benjamin R. Skinner. *The Relationship Between Confidence and Performance Throughout a Competitive Season*. 2013)

Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah rasa percaya diri sendiri untuk melakukan sesuatu, dalam situasi tertentu, serta mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak dan bertanggung jawab selanjutnya mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas yang berkaitan dengan keberhasilan.

b. Faktor mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri

Terbentuknya kepercayaan diri tidak terlepas dari perkembangan manusia pada umumnya, khususnya perkembangan kepribadian. Menurut Hurlock (1990, hlm. 32) “Ada tiga faktor yang menentukan kepribadian yaitu faktor bawaan, pengalaman awal dalam keluarga dan pengalaman-pengalaman selanjutnya”.

Ketiga faktor ini menentukan pola perkembangan konsep diri anak. Waterman (1998, hlm. 35) menyatakan bahwa “kepercayaan diri bukan sesuatu yang bersifat bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya”.

Lauser (1992, hlm. 97), mengembangkan 5 aspek kepercayaan diri yaitu:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- 2) Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- 3) Obyektif, yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri

- 4) Konsekuen, yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis, yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, dan sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri seseorang adalah keyakinan dan kemampuan diri, optimis, obyektif, konsekuen, rasional dan realistis.

c. Peranan Pencak Silat dalam Pembentukan Kepercayaan Diri

Untuk bisa berprestasi dan untuk memncapai tujuan pembelajaran yang maksimal siswa harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik, jadi siswa harus memiliki kesiapan mental ataupun fisik yang baik sebelum melakukan tes ataupun kejuaraan. Siswa yang mempunyai kesiapan mental yang baik akan mempunyai pengaruh terhadap keterampilan atau fisiknya.

Terkait dengan hal tersebut Weinberg dan Gould (2003) mengatakan bahwa "seseorang atlet/siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang baik yakin bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan".

Berdasarkan pendapat di atas dan penelitian yang sudah dilakukan para ahli, kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang bisa mempengaruhi terhadap penampilan. Dalam hal ini terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan pada olahraga di sekolah.

Disamping itu, pencak silat juga memiliki kelebihan dalam membina jiwa/mental siswa, yang membedakannya dari jenis olahraga lainnya:

1. Menambah kepercayaan diri
2. Disamping fisik juga melatih mental dan pikiran siswa.
3. Menimbulkan kewaspadaan yang tinggi.
4. Memupuk kegesitan dan kelincahan mental.
5. Lebih menumbuhkan jiwa kesatria.
6. Mempertebal kedisiplinan dan keuletan yang lebih tinggi karena sifat latihannya yang sulit dan lama.

B. Kerangka Berpikir

Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar dari argument dalam menyusun kerangka pemikirannya. Sugiyono (2014, hlm. 33) menjelaskan bahwa, “Kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan”. Penelitian ini berfokus pada ada tidaknya perbedaan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dalam aspek perilaku sosial dan kepercayaan diri.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat diharuskan mempunyai perilaku social dan kepercayaan diri yang tinggi dan mengedepankan unsur-unsur yang ada dalam olahraga pencak silat itu sendiri antara lain olahraga, beladiri, mental spiritual dan kesenian.

Dari program ekstrakurikuler pencak silat ini juga dapat menjadi saran yang tepat untuk membentuk perilaku sosial dan kepercayaan diri siswa. Siswa dapat terbentuk perilaku sosial dan kepercayaan dirinya dalam program pencak silat yang terdapat di sekolah tidak hanya siswa diajarkan keterampilan beladiri seperti senam dasar, jurus, pasangan, tanding. Tetapi siswa juga diajarkan nilai moral atau kerohanian untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa, nilai moral seperti Pancasila, arti pencak silat, kedisiplinan organisasi, tatakrma pergaulan dan sejarah organisasi. Menurut Lubis, J. dan Wardoyo, H. (2004, hlm. 147) beberapa aspek pencak silat salah satunya seperti “Aspek Mental dan Spiritual : Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, cinta bangsa dan tanah air, solidaritas, tanggung jawab sosial, pengendalian diri, membela keadilan dan kebenaran. Hal ini lah yang membuat perilaku sosial dan kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berkembang, dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut akan tetap mempertahankan perilaku sosial dan kepercayaan dirinya agar dapat diterima oleh teman-teman dalam lingkungannya.

C. Hipotesis

Vikri fajar ramdhani, 2018

PEBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI EKSTRAKURIKULER DENGAN SISWA YANG TIDAK MENGIKUTI TERHADAP PERILAKU SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI

Universitas Pendidikan Indonesia| Repository.Upi.Edu| Perpustakaan.Upi.Edu

Sugiyono (2014, hlm. 96) menjelaskan bahwa hipotesis adalah “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Hipotesis yang diajukan hendaknya disesuaikan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan pada bab sebelumnya. Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah “ Terdapat perbedaan siswa yang mengikuti pembelajaran pencak silat di ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak mengikuti terhadap perilaku sosial dan kepercayaan diri ”.