

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala bentuk aktifitas fisik yang kompetitif, yang bisa dilakukan secara santai atau terorganisir. Olahraga bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran fisik dan juga dapat memberikan hiburan. Ada banyak macam olahraga, mulai dari yang bisa dilakukan satu orang atau tim. Olahraga pada umumnya adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga tidak hanya menjadi sarana untuk kesehatan saja, akan tetapi pada zaman sekarang ini olahraga bisa dijadikan alat pemersatu bangsa-bangsa dengan mengadakan suatu kompetisi olahraga. Olahraga juga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kebugaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi. Menurut UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik atau tertinggi”. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik.

Salah satu tempat dimana dapat melakukan aktivitas olahraga adalah di sekolah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, esktrakurikuler dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan prestasi siswa-siswa di sekolah. Menurut Depdikbud (1994, hlm. 6) menjelaskan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang

dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Sedangkan menurut Saputra (1998, hlm. 6) menjelaskan bahwa “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai”.

Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan yang berada di luar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler juga tidak terlepas dari nilai-nilai pendidikan dan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan emosi siswa sehingga di harapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler ini dapat menekan terjadinya hal negatif yang dilakukan siswa.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang banyak ditemui di sekolah-sekolah ialah ekstrakurikuler olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir di daerah rumpun melayu, khususnya di Indonesia. Pada dasarnya pencak silat hanya digunakan untuk melindungi dari segala ancaman, dan untuk berperang melawan penjahat. Maka bela diri pencak silat haruslah kita budidayakan keasliannya oleh kita agar tidak punah di makan oleh zaman yang berkembang sekarang ini. Menurut Lubis & Wardoyo (2014, hlm. 1) menjelaskan bahwa “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu pada saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu beladiri ini sejak di masa prasejarah”. Dan menurut Saleh (1991, hlm. 10) menyatakan bahwa “Pencak silat adalah salah satu bela diri untuk memepertahankan kehidupan salah satu kelompoknya dari tantangan

Dany Sunda Putra, 2018

***PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

alam, gangguan binatang dan manusia sekitarnya”. Olahraga beladiri pencak silat, mengandung nilai yang positif untuk pembinaan kepribadian seseorang.

Sesuai dengan tingkat usianya, siswa SMP merupakan siswa yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju remaja, pada tingkat itu siswa SMP cenderung sangat tinggi rasa keingin tahunannya. Masa remaja disebut juga masa “*storm and stress*”, dan dikenal dengan istilah pancaroba. Pada masa ini anak remaja tampak kurang menyadari dirinya sendiri. Kekurangsadaran akan diri ini menghadapkan dia pada masalah-masalah yang merepotkan. Kemudian ia terkadang kehilangan pengendalian diri (*self control*), suka berontak, menentang otoritas orang tua atas emosi yang meluap-luap atau atas pertentangan-pertentangan dalam hal pendapat dan selera. Masa remaja merupakan salah satu fase dari perkembangan individu yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai dengan meninggal, masa remaja memiliki ciri yang berbeda dengan masa sebelum atau sesudahnya. Usia masa remaja dimulai pada usia 11 tahun – 18 tahun. Masa remaja ini sering pula disebut sebagai masa belasan tahun yang penuh pergolakan jiwa. Hidup remaja terasa seolah-olah diliputi berbagai macam ketegangan jiwa, sehingga membuat diri remaja kurang keseimbangan. Kemudian remaja tampak gelisah dan cemas, seolah-olah kehilangan pegangan. Dalam hal ini remaja akan merasa khawatir, karena tidak mendapat tempat di mata orang lain terutama dalam kelompok orang dewasa. Terkadang ia dapat saja merasa emosinya naik apabila merasa terganggu, dan berani mengacungkan tinjunya kepada orang tua, dan seolah-olah hendak menyatakan dirinya sudah dapat berdiri sendiri.

Dari permasalahan-permasalahan yang dialami remaja, olahraga beladiri pencak silat bisa menjadi salah satu solusi alternatif untuk pengendalian emosi para remaja, karena dalam pencak silat selain latihan fisik, pencak silat juga mengandung salah satu unsur pendidikan untuk membangun karakter seseorang. Menurut Mulyana (2014, hlm.) “Pendidikan pencak silat dapat mengembangkan lima nilai karakter yang khas yakni karakter taqwa, tangguh, trengginas, tanggap, dan tanggon”. Ilmu silat mengajarkan kita banyak nilai-nilai

Dany Sunda Putra, 2018

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

luluh dan salah satunya adalah untuk pengendalian diri (*self control*). Menurut Borba (2008, hlm. 96), “Pengendalian diri (*self control*) merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang memiliki kebajikan itu, kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan dan dipupuk. Kontrol diri yang tidak berkembang baik membuat anak menjadi sulit: jika ada ide atau pikiran jahat yang ada di kepalanya, tidak ada rem dalam sistem mereka, sehingga pikiran tersebut tidak cepat dihilangkan, tetapi justru dilakukan dengan penuh semangat”.

Pengendalian diri membuat setiap remaja berfikir dengan akal sehat dalam menghadapi sesuatu, ketika seseorang mampu mengendalikan emosinya, tentu kesulitan ataupun hal-hal buruk yang sedang dihadapinya akan tersikapi dengan hati yang tenang, dengan keadaan tenang tersebut jalan keluar dalam suatu masalah akan mudah untuk didapat.

Oleh karena itu penulis tertarik dan ingin membuktikan kebenaran mengenai: “Pengaruh Ekstrakurikuler Olahraga Pencak Silat Terhadap Pengendalian Diri Siswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penulis mencoba mengemukakan rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan yang menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh ekstrakurikuler olahraga pencak silat terhadap pengendalian diri siswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah sasaran yang akan diwujudkan atau diraih melalui penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh ekstrakurikuler olahraga pencak silat terhadap pengendalian diri siswa.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan bagi penulis

Dany Sunda Putra, 2018

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ataupun pembaca yang membaca penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi pendidikan, dan psikologi sosial.
- b. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk mengembangkan penelitian ini lebih mendalam mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Mampu memberikan wawasan pengetahuan kepada seluruh pembaca khususnya para orang tua siswa bahwa pencak silat bisa menjadi pengendali anak-anak remaja, agar tidak melakukan hal yang negatif.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berupa perincian tentang penulisan dari bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi skripsi sebagai berikut. Bab 1) Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab 2) Memuat tentang kajian teoritis yang mendukung dan relevan terkait dengan permasalahan penelitian. Bab 3) Memuat tentang metode penelitian, desain penelitian, lokasi sampel dan populasi penelitian, instrumen penelitian, data dan sumber penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data. Bab 4) Memuat tentang penjelasan pengolahan data atau analisis data untuk menghasilkan temuan dan pembahasan. Bab 5) Memuat tentang kesimpulan yang diperoleh selamapenelitian dan saran yang perlu diperhatikan.

Dany Sunda Putra, 2018

***PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu