

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Berdasarkan kompetensi dasar SMA/MA tahun 2013 menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib diambil oleh setiap siswa, pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan terstruktur dengan melibatkan aktivitas jasmani untuk membantu individu dalam rangka mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan (kognitif, psikomotor dan afektif), dengan demikian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan. sedangkan menurut (Mahendra, 2015, hlm. 11) bahwa :

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan memanfaatkan aktivitas fisik menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut PERMENDIKBUD nomor 24 tahun 2016, dapat diketahui bahwa kompetensi inti pendidikan jasmani bagi kelas X SMA yaitu:

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat)

5. dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan dipelajari di sekolah dan sumber lain sama dalam sudut pandang/teori.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Plumbon masih menggunakan metode komando sehingga membuat pembelajaran di sekolah tersebut cenderung monoton yang mengakibatkan siswa menjadi malas, tidak bersemangat dan tidak layak untuk melaksanakan pembelajaran, serta kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah tersebut masih banyak yang berorientasi pada guru, sehingga pembelajaran tidak terpusat pada siswa. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya percaya diri siswa menjadi tidak semangat dan merasa tidak layak.

Sehingga dapat menyebabkan pembelajaran tidak terlaksana sebagaimana tujuan yang diharapkan, untuk mencapai tujuan siswa akan lebih aktif dan saling berinteraksi sehingga mampu meningkatkan *self esteem*, maka di harapkan pembelajaran yang efektif salah satunya melalui penerapan *ice breaking*. *Ice braking* adalah suatu bentuk permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan pikiran sehingga membuat perasaan jadi senang. *Ice breaking* digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang.

Hal ini sesuai dengan dijelaskan Sunarto (2012, hlm. 3) *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan fikiran atau fisik siswa. *Ice breaking* juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat dan antusiasme.

Menurut M. Said (2010, hlm. 1) menjelaskan bahwa ice breaking adalah suatu permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. Salah satu metode pembelajaran yang diduga dapat meningkatkan hasil belajar adalah Metode Ice Breaking. Kelebihan metode Ice Breaking yaitu siswa menjadi termotivasi dan

bersemangat atas permainan dan humor pada saat pembelajaran sehingga tidak bosan dan mengantuk. (Kurniasih & Alarifin, 2015).

*Ice breaking* adalah suatu aktivitas kecil dalam suatu acara yang bertujuan agar peserta acara mengenal peserta lain dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya. Kegiatan ini biasanya berupa suatu humor, kadang berupa kegiatan yang cenderung memalukan, kegiatan berupa informasi, pencerahan, atau dapat juga dalam bentuk permainan sederhana. (Irachmat, 2015).

*Ice breaking* bisa juga diartikan sebagai usaha untuk memecahkan atau mencairkan suasana yang kaku seperti es agar menjadi lebih nyaman mengalir dan santai. Hal ini bertujuan agar materi-materi yang disampaikan dapat diterima. Siswa akan dapat menerima materi pelajaran jika suasana tidak tegang, santai, nyaman, dan lebih bersahabat sehingga akan membuat siswa merasa layak dan merasa mampu untuk mendapatkan pembelajaran sehingga terciptanya *self esteem* yang sehat.

Untuk menghadapi permasalahan pendidikan, penting bagi siswa memiliki *self-esteem* yang tinggi. Dengan memiliki *Self-esteem* yang tinggi, dapat mencegah siswa untuk melakukan hal-hal negatif dalam meraih prestasi belajar. *Self-esteem* yang tinggi akan membuat seseorang merasa berharga, menghormati diri sendiri, memandang dirinya sejajar dengan orang lain dan selalu ingin maju dan berkembang. Sedangkan *Self-esteem* yang rendah membuat orang akan berhadapan dengan berbagai masalah sosial dan psikologis karena orang dengan harga diri rendah dianggap lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sosial dan psikologis. Orang yang *self-esteem* Rendah juga akan mencari status dan pengakuan dalam kegiatan menyimpang (Owens, Stryker, & Goodman, 2006).

Awal dari pembinaan *self-esteem* yang sehat adalah mengajarkan kepada siswa untuk memahami siapa dirinya, khususnya yang berkenaan dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki siswa. Dalam konteks pembelajaran penjas, lingkungan yang dimaksud adalah kegiatan belajar penjas yang melibatkan peran aktif seluruh siswa dalam melaksanakan tugas gerak yang disampaikan guru. Tujuan tiada lain untuk memberikan pengalaman sukses melalui pemberian penghargaan (*reward* yang menjadi

bagian dari *feedback*) kepada setiap siswa sehingga masing-masing siswa mampu menghargai kelebihan yang dimiliki oleh setiap siswa Hidayat dan Budiman (2011 hlm. 46)

Siswa yang memiliki *self-esteem* tinggi atau *self-esteem* yang sehat pada umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang tinggi pula untuk dapat melakukan tugas gerak yang diinstruksikan guru. Mereka biasanya besungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas jasmani yang selalu berupaya memperbaiki kekurangan dan terus berlatih meningkatkan kemampuannya. Anak atau siswa yang memiliki *self-esteem* yang sehat ditandai dengan senang memelihara hubungan dengan yang lain, aktif dalam kelompoknya, menyenangkan dalam berhubungan sosial, mampu menemukan solusi ketika peluang menipis, memahami kekuatan dan kelemahannya serta memiliki sikap optimis. Hidayat dan Budiman (2011 hlm. 49).

Dalam proses pembelajaran guru harus memilih, merencanakan, dan mengevaluasi proses belajar mengajar sebagai sistem yang terkait antara yang satu dengan yang lain. Selain itu guru juga harus selalu kreatif dalam membelajarkan siswa agar kegiatan pembelajaran dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal dan maksimal.

Guru yang kreatif selalu berusaha memahami tentang mengapa dan bagaimana siswa dapat belajar dengan baik dan kondisi-kondisi apakah yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang efisien, efektif, dan memuaskan bagi siswa. Pertanyaan-pertanyaan inilah yang menjadi acuan bagi peneliti untuk menerapkan *ice breaking* di sela-sela pembelajaran untuk menghilangkan kejenuhan sehingga mewujudkan perasaan siswa mampu untuk melakukannya dan meningkatkan *self-esteem* yang sehat(seimbang).

Berdasarkan masalah di atas penulis memberikan sebuah solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan permainan *ice breaking*. Pembelajaran menggunakan *ice breaking* menjadikan siswa lebih berperan aktif di dalam proses pembelajaran karena *ice breaking* merupakan permainan atau kegiatan yang sederhana, ringan dan ringkas

yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan, kekakuan, rasa bosan atau mengantuk dalam pembelajaran.

Sehingga bisa membangun suasana belajar yang dinamis penuh semangat dan antusias yang dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serius, tapi santai. Dengan demikian, disinilah peran *ice breaking* sangat diperlukan untuk menghilangkan situasi yang membosankan bagi pengajar dan siswa, serta kembali segar dan menyenangkan. Adapun kelebihan *ice breaking* adalah “membuat waktu panjang terasa cepat, membawa dampak menyenangkan dalam pembelajaran, dapat digunakan secara spontan atau terkonsep, membuat suasana kompak dan menyatu.”.

Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti memilih kelas XI IPS 4 di SMA NEGERI 1 PLUMBON karena pada pembelajaran pendidikan jasmani masih banyak pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada guru sehingga banyak siswa yang merasa tidak layak dalam melakukan pembelajaran, sehingga perlu penerapan *ice breaking* dan diharapkan dapat meningkatkan interaksi agar siswa bisa terbentuk *self esteem* yang sehat. Dari uraian diatas perlu di uji apakah penerapan *ice breaking* dapat meningkatkan *self esteem* yang sehat.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “PENGARUH PENERAPAN *ICE BREAKING* TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMA NEGERI 1 PLUMBON”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan apa yang telah diungkapkan pada latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Apakah penggunaan penerapan *ice breaking* berpengaruh terhadap *self-esteem* pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas XI di SMA NEGERI 1 PLUMBON?”

### 1.3 Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan *ice breaking* terhadap *self-esteem* pada pelajaran pendidikan jasmani kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon dengan tujuan meningkatkan *self-esteem* siswa yang sehat menggunakan penerapan pembelajaran *ice breaking* pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan tepat.

### 1.4 Manfaat penelitian

Manfaat diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara teoritik

Dari hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut.

#### 2. Secara praktik

Sebagai masukan dan upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan pembelajaran di SMA Negeri 1 Plumbon.

- a) Bagi guru, membantu mengatasi permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani meningkatkan kualitas pembelajaran, untuk mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam kreatifitas dan aktifitas *Ice Breaking* ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam proses belajar pendidikan jasmani di sekolah, agar siswa lebih berinteraksi satu sama lain dalam menerima pelajaran yang berlangsung.
- b) Bagi siswa aktifitas *Ice Breaking* ini diharapkan dapat meningkatkan percaya diri dan *self-esteem* siswa dalam belajar dan menerima pelajaran pendidikan jasmani di sekolah agar tidak merasa tidak ragu atau putus asa. Sehingga siswa dapat menerima materi ajar dengan psikologis yang menyenangkan tanpa beban.
- c) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan bermanfaat dimasa depan.

## 1.5 Struktur organisasi

Struktur organisasi ini meliputi BAB dan sub BAB, agar tidak keluar dari batasan organisasi ini maka dibuat struktur organisasi BAB pertama hingga BAB terakhir, urutan dalam penyusunan sebagai berikut :

### 1. BAB 1 PENDAHULUAN

Dalam BAB ini akan dibahas tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.

### 2. BAB II LANDASAN TEORITIS

Dalam BAB ini akan mengemukakan landasan teori yang mendukung dan relevan dalam pembahasan yang ada pada penelitian ini.

### 3. BAB III PROSEDUR PENELITIAN

Dalam BAB ini mengemukakan tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data.

### 4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam BAB ini mengemukakan tentang hasil pengolahan dan analisis data motivasi belajar, dan pembahasan penelitian.

### 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Dalam BAB ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi.