

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: (1) rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. (2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. (3) mencapai tingkat kebugaran jasmani. (4) mencapai sasaran prestasi tertentu.

Seseorang menyukai olahraga, tentunya mempunyai banyak alasan salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau refreshing salah satunya dengan olahraga. Orang yang tidak melakukan olahraga mengemukakan berbagai alasannya, biasanya mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang menjadikan mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik. Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara sendiri-sendiri maupun kelompok.

Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Masyarakat bisa memilih olahraga yang ingin masyarakat lakukan sesuai dengan keinginan.

Dalam olahraga juga kita memerlukan ke fokusan yang baik juga kontrol emosi yang stabil. Demikian pula pada aspek perlibatan emosi dan sosial pemain. Setiap pemain perlu melakukan kerjasama, respek pada lawan atau kawan, bersikap empati dan simpati dalam bermain, bermain tidak kasar, mematuhi aturan dan peraturan yang berlaku, dan menjaga hak-hak pemain lain selain juga wajib memerankan diri sebagai pemain yang *fairplay*. Dalam beberapa aktivitas olahraga menuntut perlunya interaksi dan komunikasi antar pemain. Interaksi sosial yang terbangun perlu membentuk komunikasi sosial yang memperlihatkan adanya kecermatan dalam memerankan diri sebagai pemain diatas lapangan. Dalam aktivitas jasmani diperlukan aspek *self esteem* dalam setiap individu untuk tercapainya kerjasama yang baik antar pemain dalam sebuah tim, karena *self esteem* ini akan menentukan kemampuan yang ada dalam diri pemain tersebut.

Menurut Stuart dan Sundeen (1991), mengatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Menurut Gilmore (1999) mengemukakan bahwa :

“ *Self esteem is a personal judgement of worthiness that is a personal that is expressed in attitude the individual hold toward himself.*” artinya bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya.

Selanjutnya menurut Coopersmith (1967) mengatakan bahwa: *self esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Individu cenderung mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju, serta meyakini apakah dirinya mampu atau tidak dalam melakukan sesuatu. Ada dua macam tipe *self esteem* yaitu *self esteem* yang tinggi dan *self*

esteem yang rendah seperti yang dikemukakan oleh Rosenborg dan Owens, bahwa individu dengan harga diri (*self esteem*) yang tinggi merasa bahwa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengagguminya. Ia juga tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan dengan orang lain, individu dengan *self esteem* tinggi cenderung akan mengembangkan dan memperbaiki diri. Sedangkan *self esteem* yang rendah adalah lebih sensitif terhadap pengalaman yang mengancam *self esteem* nya (fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan) memiliki masalah dengan kritik dan kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, melebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, memiliki kecemasan sosial, merasa canggung, malu dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel. (Mehrunisa).

Berdasarkan penjelasan diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri bahwa dirinya mampu tidaknya melakukan sesuatu hal yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Pemain yang mempunyai harga diri (*self esteem*) yang tinggi akan merasa bahwa dirinya percaya diri dan mampu melakukan sesuatu hal sehingga dalam proses pembelajaran atau permainan dirinya akan merasa mampu menjalani tugas gerak yang diperintahkan. Sebaliknya yang mempunyai harga diri (*self esteem*) yang rendah cenderung minder dan tidak percaya diri sehingga akan kesulitan ketika guru memberi tugas gerak terhadap dirinya. Langkah yang dapat diambil untuk mengatasi permasalahan *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah pada anak-anak dan remaja, salah satunya adalah penerapan *Positive Youth Development* (PYD). Proses pengembangan keterampilan (*Skill*), kemampuan kognitif, sosial, emosional dan intelektual telah di definisikan sebagai PYD (Weiss *et al.*, 2016).

PYD adalah sebuah langkah yang menitik beratkan pada kemampuan anak dan remaja yang dipercaya kuat dapat menciptakan sebuah perubahan dan perkembangan ke arah yang positif atau yang lebih baik (Lerner, Brown, *et al.*, 2005). Konsep dasar yang terdapat pada PYD adalah konsep plastisitas relatif, yang berarti potensi untuk perubahan sistematis diseluruh umur, dengan

karakteristik anak muda dan konsep mereka yang bersama-sama, dapat mempengaruhi desain kebijakan dan program yang mendorong adanya perubahan serta perkembangan positif (Lerner & Castellino, 2002). Tujuan akhir dari PYD adalah untuk mempersiapkan dan melibatkan anak-anak dan remaja dalam menggapai peluang yang akan memberi mereka kekuatan dan kualitas yang diperlukan untuk berkembang di masa depan. Dalam proses pengembangan di masa muda kepada para generasi muda terdapat faktor yang mempengaruhinya yaitu, faktor keterampilan.

Pengembangan pemuda mencakup beberapa aspek yang harus di alami setiap kehidupan, ada beberapa faktor diantaranya keterampilan, kemampuan hingga membangun kompetensi yang mereka butuhkan untuk bisa tumbuh dan berkembang sepanjang hidup mereka supaya bisa menghasilkan timbal balik yang positif antara teman sebaya, rekan, masyarakat hingga komunitas (Hinson *et al.*, 2016). Dalam rangka mewujudkan harapan semua pihak agar anak-anak dan remaja memiliki kesehatan mental yang baik, sehingga anak-anak akan tumbuh menjadi dewasa yang bahagia dan percaya diri, dapat dilakukan dengan memberikan sebuah kegiatan yang menyenangkan dan menyehatkan fisik maupun psikologisnya seperti berolahraga (Gould & Carson, 2008; Guevremont *et al.*, 2014). Kegiatan olahraga terdiri dari berbagai jenis, mulai dari olahraga individu seperti atletik dan aquatik maupun berkelompok seperti permainan bola voli, sepak bola, futsal, dengan tujuan agar memotivasi anak-anak dan remaja untuk ikut terlibat dan dapat bersosialisasi. Dari semua cabang diatas ada beberapa yang harus dikembangkan dari setiap kemampuan siswa yaitu salah satunya pengembangan self esteem pada siswa.

Pengajaran olahraga dengan permainan pendidikan jasmani di sekolah membuka peluang pada setiap siswa untuk menampilkan kerja pikiran, emosi-sosial, dan keterampilan gerak siswa. Peluang ekspresif dari kinerja total siswa dapat diserap untuk membantu pengetahuan, sikap dan perilaku serta keterampilan siswa menampilkan *self-esteem* nya. Interaksi dan komunikasi yang terbangun dalam situasi permainan dapat diarahkan untuk membentuk *self-esteem* yang lebih baik pada setiap pemain. Harga diri yang patuh pada peraturan dan respek pada lawan dan kawan, serta senantiasa menjadi diri pemain yang cermat dan cerdas

dapat dijadikan indikasi adanya keuntungan mental yang membentuk sikap positif pada pelakunya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mendeskripsikan atau melukiskan profil pemanfaatan keuntungan sikap *self esteem* melalui aktivitas olahraga dalam rangka *positive youth development*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan penelitian yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

“ Bagaimana gambaran perkembangan (*self esteem*) melalui aktivitas olahraga dalam rangka *Positive Youth Development* (PYD) pada setiap pelaku aktivitas jasmani?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dari penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perkembangan *Self Esteem* melalui aktivitas olahraga dalam rangka *Positive Youth Development*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik untuk peneliti maupun semua pihak untuk pengembangan ilmu pengetahuan. Secara terperinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat ini yaitu penulis berharap dapat memberikan informasi dan masukan bagi semua pihak di sekolah maupun masyarakat dalam usaha untuk mengetahui perkembangan *Self Esteem* terhadap pembelajaran penjas dalam rangka pengembangan sikap positif yang akan dimiliki oleh siswa, serta penalaran aspek-aspek keilmuan, yang dapat dijadikan sarana evaluasi bagi guru dalam menilai perkembangan psikologis, fisiologis dan keterampilan anak didiknya.

### **1.4.2 Manfaat praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah, dan untuk para pembina serta guru penjas dalam penerapan metode pembelajaran dan cara menyikapi *Self Esteem* dalam

pembelajaran penjas untuk meningkatkan perkembangan yang positif terhadap siswa.

### **1.5 Struktur organisasi**

Harapan penulis adalah penelitian ini dapat tersusun dengan rinci, maka diperlukan suatu penyusunan acara yang terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan apa yang di maksud sebagai berikut:

- A. BAB I Pendahuluan: (Latar belakang dari penelitian, Rumusan masalah, Tujuan dari penelitian, Manfaat penelitian, dan Struktur organisasi)
- B. BAB II Kajian Pustaka: (Kajian konsep dan Kerangka pemikiran)
- C. BAB III Metode Penelitian: (Penjelasan yang terperinci mengenai metode yang akan digunakan dalam penelitian, yang termasuk kedalam bagian-bagian sebagai berikut:
  - 1. Desain Penelitian
  - 2. Pengumpulan Data
  - 3. Metode Analisis Data
- D. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang terdiri dari:
  - 1. Temuan Penelitian
  - 2. Pembahasan Hasil Penelitian
- E. BAB V Kesimpulan dan Saran: Hasil temuan penelitian, serta berisikan implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.