

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia mempunyai tuntutan kebutuhan baik itu kebutuhan secara fisik-fisiologis maupun sosial-biologis, oleh sebab itu manusia dalam kesehariannya selalu bergerak. Bergeraknya manusia merupakan tuntutan yang alamiah merupakan kebutuhan manusia yang ditinjau dari aspek fisik-fisiologis. Oleh karena manusia mempunyai kebutuhan gerak yang cukup kompleks. Manusia merupakan makhluk yang diberikan potensi akal oleh Allah SWT, dengan akal manusia mampu memanfaatkan alam dengan sebaik-baiknya, seluruh alam semesta ini dapat dimanfaatkan oleh manusia dengan baik untuk memenuhi segala kebutuhan dan kepentingan kehidupannya.

Lingkungan air merupakan unsur alam yang mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, seiring itu manusia sering beradaptasi dengan air, contohnya manusia harus mampu berinteraksi dengan air dalam mempertahankan keselamatan dirinya baik itu untuk menyebrang sungai, keperluan militer dan lain-lain, dengan berenang manusia dapat mengapung dan bergerak sambil bernafas untuk tujuan-tujuan tertentu.

Sebagaimana terungkap dalam sejarahnya bahwa berenang telah dikenal sejak zaman dahulu. Orang menjadikan berenang sebagai salah satu olahraga yang menarik. Pada zaman dahulu di Yunani dan Romawi, olahraga renang telah dijadikan salah satu alat dalam penyelenggaraan pendidikan. Demikian juga pada masa peralihan dari abad pertengahan ke abad modern di Eropa atau yang lebih dikenal dengan istilah *renaissance*, para ahli seperti: Vittarino de Feltre, Mercurialis, John Locke, dan lain-lain menganjurkan agar berenang dijadikan salah satu alat dalam penyelenggaraan pendidikan.

Dimasa sekarang ini renang bukan hanya suatu bentuk adaptasi manusia dengan lingkungan air saja tetapi sudah menjadi media pendidikan khususnya

pendidikan jasmani, salah satunya bentuk aktivitas berenang. Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia termasuk juga oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, hal ini terlihat dengan banyak klub-klub renang di Indonesia, mulai dari kelompok umur junior sampai kelompok umur senior. Selain itu juga, renang telah ada dalam kurikulum pembelajaran di sekolah baik itu dalam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. (Kurikulum Penjas SMP,2004). Dari pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Kompetensi SMP, 2004). Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD/MI, adalah meliputi tujuh aspek antara lain:

1. Permainan dan olahraga
2. Aktivitas pengembangan
3. Aktivitas uji diri (senam)
4. Aktivitas ritmik
5. Aktivitas air (akuatik)

6. Aktivitas di luar kelas (outdoor activity)
7. Pendidikan kesehatan.

Dari ketujuh pokok bahasan, lima pokok bahasan, seperti ritmik, senam, olahraga permainan, teori kesehatan dan pendidikan luar sekolah. Dapat dilaksanakan tanpa banyak hambatan, berbeda dengan renang yang tidak bisa terselenggara secara maksimal. Diantarnya adalah terkendala oleh masalah fasilitas kolam yang tidak dimiliki oleh sekolah, selain itu juga hambatan berada didalam diri siswa itu sendiri. Mengakibatkan pada kendala-kendala yang lainnya masalah waktu, biaya, siswa sehingga memerlukan pengelolaan khusus. Karena pokok bahasan renang tercantum dalam kurikulum. Sedangkan kendala-kendala cukup menyulitkan para guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan pokok bahasan renang hanya memberikan pelajaran renang secara teori saja, sehingga praktis para siswa umumnya tidak mempunyai keterampilan renang secara praktik, hal ini mengakibatkan keberanian siswa dalam melakukan aktivitas didalam air rendah.

Pendidikan Jasmani selain dimensi fisik olahraga juga dikaji dari dimensi psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada siswa yang sedang melakukan pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh manusia dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas pembelajaran jasmani dan olahraga. Hal yang sering terjadi dalam lingkup aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga adalah timbulnya kegairahan, ketegangan, dan kecemasan.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti pernah merasakan rasa cemas dalam berbagai situasi atau dalam istilah psikologi itu disebut *anxiety*, yaitu perasaan takut, cemas, atau khawatir akan terancam keamanannya pribadinya. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa akan berpengaruh terhadap raga, demikian sebaliknya, seseorang yang mengalami sesuatu yang mengganggu jiwanya pasti

akan mempengaruhi penampilannya atau prestasi terutama pada waktu-waktu tertentu, atau bahkan dalam proses pembelajaran.

Aspek psikologis yang menunjang sebuah proses pembelajaran diantaranya motivasi tinggi, aspirasi kuat dan kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang mengganggu diantaranya ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, keraguan atau takut. Dari kondisi psikologis yang sangat mempengaruhi proses pembelajaran siswa yang sering kita alami khususnya pada waktu pembelajaran renang dimana kegiatannya berada di dalam air atau pada saat yang dilakukan penilaian, contohnya seperti menghadapi ujian praktik renang, siswa pasti mengalami kecemasan.

Bagi yang penyesuaiannya kurang baik, maka cemas merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya, sehingga kecemasan dapat juga menghambat suatu kegiatan. Bagi seseorang yang mengalami cemas belum tentu cemas bagi yang lain. Biasanya orang yang sedang mengalami kecemasan akan susah berkonsentrasi dan bersosialisasi sehingga menjadi kendala dalam menjalankan fungsi sosial, pekerjaan, dan perannya

Kecemasan merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dipastikan penyebabnya. Gunarsa (1989 : 146) menjelaskan:

Gejala-gejala yang terjadi dari kecemasan itu ada dua, yaitu bersifat fisik dan psikis, yang bersifat fisik yaitu adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah, terjadinya peregangan otot-otot terutama pada pundak, leher dan perut, terjadinya perubahan irama pernafasan, terjadi kontraksi otot setempat seperti pada dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan yang bersifat psikis yaitu adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi dan tidak adanya motivasi yang kuat.

Dalam renang, *state anxiety* ini dapat kita lihat misalnya pada saat siswa melakukan pembelajaran renang. Karena pada saat siswa melakukan pembelajaran renang, siswa diharuskan bisa melintasi kolam dengan berenang. Namun pada proses pembelajaran renang di sekolah sering menemukan kendala sehingga tujuan dari pembelajaran renang menjadi terhambat. Hal ini dikarenakan banyak hal, salah satunya siswa tidak mempunyai keberanian untuk melakukan aktivitas di dalam air, sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri

siswa. Ketika siswa mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi berpengaruh terhadap hasil belajar renang Gaya Bebas, maka guru mempunyai kesulitan juga untuk memberikan materi pembelajaran dan mengambil penilaian. Oleh karena itu penulis meneliti tentang “Dampak Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Renang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti ingin merumuskan masalah yaitu :

Sampai sejauh mana Dampak Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Renang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Sampai sejauhmana dampak tingkat kecemasan terhadap hasil pembelajaran renang.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis: dapat mendukung teori-teori pembelajaran pedagogi khususnya pada pembelajaran renang
2. Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru olahraga atau pembina olahraga sebagai salah satu pertimbangan dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan terhadap siswa saat pembelajaran renang .
3. Penelitian ini bertujuan sebagai aplikasian ilmu, baik yang berupa teori maupun praktik selama mengikuti perkuliahan di FPOK UPI Bandung.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang terlalu luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka perlu adanya batas lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya membahas tentang dampak kecemasan terhadap hasil pembelajaran renang.
2. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMP 1 Cisarua Kabupaten Bandung Barat .
3. Metode yang digunakan adalah metode penelitian korelasional, dengan menggunakan angket sebagai instrumen atau alat pengumpul data.
4. Tempat penelitian di Kolam Renang Fajar Panorama

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai istilah menurut para ahli:

1. *Anxiety* menurut Straub, ed., (1978:142) adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress (ketegangan). Sedangkan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perasaan takut atau cemas yang berlebihan sehingga mengganggu proses kegiatan belajar dan pembelajaran renang. Ini hubungannya dengan tujuan pembelajaran renang.
2. Renang dalam http://home.comcast.net/~hot_tub/swimming.htm yang diterjemahkan oleh Badruzaman (2007:13) renang secara umum adalah upaya mengapung atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Dan secara spesifiknya renang adalah suatu cara yang dilakukan seseorang (binatang) untuk menggerakkan tubuhnya melalui air.
3. Pembelajaran Menurut Gagne dan Briggs (1979:3) Instruction atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.