

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak jasmani dan sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat dan masing-masing masyarakat mempunyai tujuan yang berbeda ada yang sekedar hobi dan ada pula yang menjadikan olahraga sebagai mata pencaharian akan tetapi makna dan tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan derajat hidup sehat, banyak ragam jenis olahraga dan masing-masing memiliki tingkat kerumitan yang menyenangkan. Ada anggapan bahwa olahraga sama dengan bermain dan juga bermain sambil berolahraga akan tetapi bagaimana kita memposisikan dengan kebutuhannya. Olahraga memiliki nilai-nilai yang terdapat dalam kehidupan masyarakat. Sehubungan dengan hal tersebut dijelaskan oleh Lutan (2001:6) sebagai berikut:

Sebagai bagian masyarakat, olahraga pada umumnya mencerminkan nilai-nilai yang menjadi rujukan masyarakat. Dalam kenyataannya, olahraga merupakan sebuah “kehidupan yang dikemas kompak”, dan dalam kesempatan itu seseorang belajar tentang nilai inti kebudayaannya. Karena alasan itulah maka banyak orang percaya pada olahraga itu merupakan wahana untuk membina dan sekaligus membentuk watak.

Terdapat nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga sebagai rujukan kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, sewajarnya olahraga mendapatkan prioritas dalam

Andri Kamnuron, 2012

Perbedaan Tingkat Kepercayaan dari Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dengan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Perorangan di SMA Negeri Jatinangor

kehidupan masyarakat. Selain itu pada jaman sekarang yang demikian pesatnya kemajuan teknologi, olahraga dapat dijadikan wahana untuk keseimbangan dalam hidup manusia.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang cenderung sering dilakukan oleh masyarakat dengan berbagai tujuan, seperti tujuan untuk kesenangan dan kepuasan (olahraga rekreasi), tujuan untuk kesehatan (olahraga kesehatan), tujuan untuk berprestasi (olahraga prestasi), dan olahraga sebagai alat pendidikan (olahraga pendidikan).

Olahraga yang diadakan di Sekolah khususnya ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang digemari oleh para siswa dalam memanfaatkan waktu luang. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak menutup kemungkinan, siswa akan dapat meningkatkan prestasinya dalam suatu cabang olahraga. Selain itu, dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, menyalurkan kebutuhan gerak siswa, serta sebagai alat untuk menunjang terhadap pencapaian tujuan yang diharapkan oleh sekolah. Sehubungan dengan hal tersebut dijelaskan oleh Lutan (1986:10) bahwa

Pembinaan ekstrakurikuler juga bermuara pada pembentukan manusia seutuhnya, seperti tercakup dalam rumusan tujuan pendidikan nasional. Tujuan itu adalah tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek mencangkup rumusan-rumusan tentang perubahan perilaku nyata yang teramati, bahkan dapat diukur. Kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan itu, seperti yang berkenaan dengan pembinaan aspek fisik, intelegensia, emosi, sosial, estetika, moral bahkan spritual.

Dari penjelasan tersebut demikian pentingnya kegiatan ekstrakurikuler bagi kehidupan siswa yang sedang belajar di sekolah termasuk didalamnya olahraga sebagai salah satu bentuk kegiatan tersebut. Melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan memberikan kontribusi kepada siswa yang sedang belajar seperti pembinaan fisik, intelegensia, emosi, sosial, estetika, moral dan spritual, selain itu kegiatan ekstrakurikuler olahraga dirancang sebagai salah satu alternatif untuk mengalihkan kenakalan remaja menjadi lebih positif dan lebih berarti bagi masa depannya. Ekstrakurikuler merupakan pendidikan yang lebih mengarah pada pengembangan bakat dan emosi.

Sementara itu telah dijelaskan dalam perkembangnya siswa harus memiliki kemampuan emosional yang baik, salah satunya berupa kepercayaan diri yang baik. Kemampuan emosional sangat berperan terhadap penampilan siswa di lapangan, apa yang terjadi jika seorang siswa merasa kehilangan kepercayaan dirinya? Kalah sebelum bertanding mungkin itu hasilnya. Namun bagaimana jika ada siswa mempunyai rasa percaya diri yang berlebihan kekalahan akan membuatnya runtuh seketika.

Siswa yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinanya pada kemampuan yang dia miliki. Siswa tersebut menilai dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Dengan kata lain, siswa tersebut menilai dirinya tidak mampu berbuat sesuatu yang lebih baik. Untuk kasus seperti ini, sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan malapetaka, karena akan mempresepsi tentang ketidakmampuannya. Sementara itu

Penulis berdiskusi dengan beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri Jatinangor mengatakan bahwa setiap mengikuti kompetisi atau kejuaraan merasa kurang percaya diri ketika bertanding dengan sekolah yang sudah berpengalaman mengikuti kejuaraan. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup, Lauster (1992) dalam Ghufron dan Risnawati (2010:34) mendefinisikan 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, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab”.

Sering terjadi kasus dalam suatu pertandingan seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang melampaui batas atau *over confidence*. Dengan kata lain, atlet tersebut mempunyai keyakinan yang terlalu berlebihan mengenai kemampuan aslinya. *Over confidence* ini pun tidak kalah berbahaya dari kekurangan rasa percaya diri. Akibat kepercayaan diri yang tinggi siswa yang telah menjadi atlet tersebut akan cenderung untuk mengurangi intensitas latihan atau bahkan malas berlatih, sehingga lengah atau melupakan kelemahannya akibat kurangnya berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat kompetisi, atlet dengan rasa percaya diri yang berlebihan ini biasanya tidak membayangkan kekalahan, maka pada saat harus menerima kekalahan yang muncul adalah rasa frustrasi yang berlebihan. Oleh karena itulah, seorang atlet harus tetap menjaga rasa percaya dirinya (*self confidence*) pada titik yang optimal. Mereka harus memandang secara rasional kemampuannya. Seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri optimal biasanya mampu menangani situasi yang sulit dengan baik. Mereka akan mengembangkan sikap yang rasional, mau

bekerja keras, melakukan persiapan yang memadai dan juga mempunyai banyak alternatif untuk memecahkan kesulitan yang muncul.

Karena peranya yang sangat penting, kepercayaan diri sudah menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya. Oleh karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

Menurut Online Game Research Group ITB diambil dari <http://e-psikologi.com> (2004:1) menyatakan bahwa : “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya”. Hal ini bukan berarti bahwa setiap individu mampu dan kompeten melakukan segala hal seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut harus merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa, karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Online Game Research Group ITB diambil dari <http://e-psikologi.com> (2004:1) beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

- (1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.

- (2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- (3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- (4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
- (5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- (6) Mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- (7) Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu memiliki sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri, diantaranya adalah :

- (1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- (2) Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- (3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
- (4) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatife.
- (5) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- (6) Cenderung menolak pujiaan yang ditujukan secara tulus
- (7) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- (8) Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain).

Dari penjelasan di atas, jelas terlihat bahwa kepercayaan diri merupakan elemen penting yang mempengaruhi penampilan seorang atlet/siswa. Banyak sekali aspek yang bisa meningkatkan atau menurunkan rasa percaya diri seorang atlet,

menurut Kompas yang diambil dari <http://olahraga.kompasiana.com> menerangkan bahwa

Piala Dunia 2010 Spanyol begitu perkasa menjadi juara dunia, statistik menjelaskan Spanyol juara bukan karena keberuntungan tapi sebelum partai final Spanyol selama kualifikasi hanya mengalami satu kali kekalahan. Itu menjadi salah satu faktor kepercayaan diri pemain yaitu dengan memenangkan di setiap pertandingan.

Dengan kata lain, kemenangan pertandingan sebelumnya dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain untuk pertandingan selanjutnya. Masih kasus Piala Dunia 2010 masih ingat kesalahan yang dilakukan kiper Inggris Robert Green sehingga tim Inggris yang difavoritkan juara harus pulang lebih cepat dibabak kualifikasi, mungkin ini salah satu akibat dari salah satu pemain yang membuat kesalahan yang akibatnya sulit memenangkan pertandingan sehingga menurunkan rasa percaya diri pemain-pemain lain untuk memenangkan suatu pertandingan. Dengan kata lain, walaupun dalam sebuah tim dalam olahraga beregu secara *skill* dan teknik individu sudah mumpuni untuk menjadi juara tapi apabila terjadi kesalahan yang menyebabkan kurangnya percaya diri terjadi terhadap salah satu dari pemain/atlet itu menjadi fatal akibatnya untuk sebuah tim.

Selain itu, aspek lain yang berpengaruh adalah penguasaan teknik dan skill, menurut Radar Lampung yang diambil dari <http://radarlampung.co.id> menerangkan tentang “seorang Suryo Agung Wibowo menjadi Raja Asia Tenggara di Sea Games 2009 dengan memecahkan dua rekor sekaligus, sebelumnya dia menyatakan keyakinan untuk mendulang banyak medali, itu dibuktikannya karena dia mengetahui

kemampuannya”. Dalam hal ini Suryo Agung Wibowo telah menguasai sebuah keterampilan atau skill yang dibutuhkan untuk mengalahkan lawan-lawanya, berbeda dengan olahraga beregu dalam olahraga perorangan seperti olahraga beladiri seorang atlet harus menjaga kepercayaan dirinya pada titik optimal, sedikit saja menurun kepercayaan dirinya dalam situasi pertandingan bisa mengakibatkan kekelalahan/kecelakaan. Dalam olahraga perorangan segala sesuatu ditentukan dirinya sendiri, keputusan harus dilakukan secepatnya karena apabila salah mengambil keputusan kekalahan adalah tanggung jawab sendiri dan apabila berhasil itu merupakan suatu keberhasilannya. Hal ini yang mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet adalah konsep diri. Konsep diri merupakan gambaran mengenai dirinya sendiri. Gambaran dan keyakinan mengenai siapa diri kita sangat menentukan rasa percaya diri.

Bertolak dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor. Semua olahraga juga membutuhkan kepercayaan diri yang optimal untuk bisa tampil lebih baik dan maksimal saat di kehidupan sehari-hari, sekolah, dan saat bertanding di lapangan.

Penjelasan di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa karakteristik olahraga perorangan merupakan bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh perorangan, bisa dilakukan satu orang saja, atau dua orang yang berlawanan sedangkan olahraga kelompok/tim adalah cabang olahraga yang dilakukan secara beregu yang didalamnya

terdapat unsur kerja sama dalam tim. Olahraga beregu memerlukan penanganan yang lebih kompleks bila dibandingkan dengan cabang olahraga individual. Dalam hal ini sebenarnya kepercayaan diri itu adalah sesuatu yang lentur dan sangat rentan dengan perubahan, kesalahan mempersepsi kemampuan diri mengakibatkan jatuhnya rasa percaya diri seorang siswa atau atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu maupun olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor pembinaannya tidak berjalan dengan baik sehingga perkembangan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang percaya diri untuk berprestasi, ini disebabkan oleh kurang *event* olahraga yang diadakan di wilayah Jatinangor dengan adanya kompetisi/kejuaraan siswa akan termotivasi untuk berprestasi, secara psikis dengan seringnya bertanding dalam suatu kejuaraan/kompetisi siswa akan lebih memiliki rasa percaya diri dibandingkan siswa yang tidak pernah mengikuti kejuaraan. Akibatnya ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri Jatinangor sulit untuk berprestasi karena kurangnya pembinaan dan dukungan dari sekolah sehingga siswa yang mempunyai kemampuan secara teknik tidak mampu bersaing dengan sekolah lain.

Menurut pengamatan penulis penampilan siswa yang baru merasakan suatu kejuaraan/pertandingan masih sulit diprediksi penampilannya dikarenakan

kemampuan emosionalnya yaitu kepercayaan dirinya kurang baik sehingga pada saat bertanding kurang maksimal. Sementara itu, dari penelaahan data perkembangan prestasi siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler menunjukkan bahwa siswa yang sering konsultasi dengan pembina atau pelatih menunjukkan ada perbedaan penilaian yang diberikan kepada siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga rata-rata mengikuti lebih dari satu ekstrakurikuler yang mengakibatkan siswa terjadi keraguan atau ketidakyakinan dalam setiap melaksanakan ekstrakurikuler di SMA Negeri Jatinangor.

Ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri Jatinangor seperti Sepakbola, Basket, Volly merupakan olahraga yang menuntut kerjasama tim dan kebersamaan dalam proses latihannya sementara itu ekstrakurikuler olahraga individu seperti karate dan bulutangkis menciptakan tekanan yang lebih besar, karena dalam setiap proses latihannya dituntut untuk memiliki keberanian, tidak ragu-ragu, dan mandiri. Olahraga individu lebih dominan dibandingkan dengan olahraga tim, olahraga perorangan khususnya beladiri harus fokus dalam bertanding karena apabila hilang konsentrasi bisa mengakibatkan kekalahan/kecelakaan. Selain itu Olahraga beregu berbeda dengan olahraga perorangan karena dalam setiap latihan atau bertanding tidak bisa menang dengan mengandalkan diri sendiri tapi dengan bantuan rekan rekannya. Bisa dikatakan keberhasilan suatu tim tidak ditentukan oleh satu orang dan Olahraga beregu lebih kompleks dalam pembinaanya bagaimana melatih individu bisa percaya diri secara kelompok dan perorangan.

C. Rumusan Masalah

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabanya melalui pengumpulan data, dan analisis data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Berdasarkan latar belakang, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

Apakah terdapat perbedaan signifikan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan ekstrakurikuler olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor?

D. Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk membuktikan perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga perorangan. Dalam setiap penulisan harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan dalam penelitian ini yaitu

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan ekstrakurikuler olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan pihak sekolah untuk mendukung dan memotivasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga sehingga seluruh siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
2. Sebagai bahan kesiapan bagi siswa untuk menambah percaya diri saat mengikuti kegiatan-kegiatan, baik kegiatan didalam sekolah ataupun diluar sekolah seperti kejuaraan/pertandingan.
3. Sebagai tambahan wawasan bagi penulis tentang perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga perorangan.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan suatu pengetahuan baru, gambaran, informasi kepada masyarakat mengenai perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga perorangan. sehingga para guru , pembina, dan pelatih ekstrakurikuler lebih memperhatikan siswa yang percaya dirinya kurang dan siswa yang terlalu percaya diri.

G. Batasan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini ruang lingkupnya terarah pada tujuan, maka penulis membatasi penelitian hanya pada masalah mengenai hal-hal berikut:

- 1 Penelitian ini difokuskan pada tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri Jatinangor.
- 2 Penelitian ini difokuskan pada ekstrakurikuler olahraga beregu (Sepakbola) dan ekstrakurikuler perorangan (Karate).
- 3 Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu (Sepakbola) dan ekstrakurikuler olahraga perorangan (Karate) dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kepercayaan diri siswa
- 4 Lokasi Penelitian di Jl. Jatinangor km 22 Sumedang Kampus SMA Negeri Jatinangor.
- 5 Populasi terdiri dari siswa kelas 10 dan 11 anggota aktif dan terdata mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 15 orang dan ekstrakurikuler karate yang berjumlah 15 orang, maka total populasinya 30 orang

H. Batasan Istilah

Untuk menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut :

1. Menurut Singer (1986) dalam Sudibyo (2002:43) **Kepercayaan diri** adalah *“self confidence or confidence in onself means feeling self assured and*

competent to do what has". (percaya diri atau kepercayaan dalam diri berarti merasa pada diri sendiri dan berkopetensi untuk melakukan apa yang harus dilakukan).

2. **Siswa** Menurut Poerwadinata (1976:955) adalah "pelajar (pada sekolah akademi atau sebagainya). Istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah".
3. Menurut Giriwijoyo (2004:28) "**Olahraga** adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga".
4. "**Ekstrakurikuler** adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di bidang di luar bidang akademik".
(<http://id.wikipedia.org/wiki/Ekstrakurikuler>)
5. "**Sepakbola** Merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari 11 orang, salah satunya penjaga gawang. Pemain ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di dalam daerah tendangan hukuman" (Sucipto, 1997:7).

6. “**Karate** adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang dan merupakan salah satu olahraga bela diri Jepang yang populer di Indonesia”.
(<http://id.wikipedia.org/wiki/karate>)

