

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia terdiri dari satu jiwa dan satu tubuh, disebut juga “unit psikomatik”. Artinya, satu bagian mempengaruhi bagian lainnya. Apa yang jiwa kita rasakan mempengaruhi tubuh kita dan sebaliknya. Penyatuan tubuh dan jiwa sangat kuat dan apa yang dipikirkan dalam jiwa kita ditanggapi oleh tubuh. (Komarudin 2013:1).

Psikologi olahraga mendefinisikan rasa percaya diri sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil melakukan perilaku yang diinginkan berdasarkan keyakinan dan keinginan (Apta Myldayyu, 2014:102). Karena rasa percaya diri merupakan modal utama bagi seorang siswa untuk maju, maka prestasi yang tinggi harus diawali dengan keyakinan bahwa dirinya mampu dan mampu melampaui prestasi.

Rasa percaya pada diri sendiri memengaruhi sikap hati-hati, ketidak tergantungan, ketidak serakahan, toleransi, dan cita-cita. Ahli ilmu jiwa yang terkenal Alfred Adler (dalam Lauster, 2015: 13-14) mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri. Namun rasa percaya pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu bersifat positif. Orang yang terlalu percaya pada diri sendiri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak punya lawan dari pada teman. Fatimah (2010: 149) mengatakan bahwa rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki

kompetensi, yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Surya (2004:15), untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam segala hal, individu ternyata mengalami berbagai jenis hubungan, dari hubungan akrab dan akrab di rumah hingga hubungan yang lebih heterogen, Anda harus bereksperimen. Melalui hubungan individu, Anda juga membangun rasa kesadaran diri dan komponen kunci dari rasa percaya diri. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya, sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendaknya sendiri. Rasa percaya diri tidak diperoleh secara langsung, melainkan melalui pengalaman hidup dan aspek pendidikan. Salah satu aspek pendidikan dapat dicapai di lingkungan sekolah baik melalui kegiatan belajar mengajar di kelas (di sekolah) maupun di luar kegiatan belajar mengajar (di luar sekolah).

Belajar adalah kegiatan dimana seseorang berusaha memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai positif dengan menggunakan berbagai sumber belajar. Pembelajaran dapat melibatkan dua pihak yaitu siswa sebagai pembelajar dan guru sebagai fasilitator (Rudi Susilana dan Cepi Riyana, 2008:1). Pembelajaran bertujuan untuk membimbing perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Hal ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku, pemahaman keterampilan, dan aspek lain dari individu siswa (Ipang Setiawan 2014:2). Oleh karena itu, siswa harus belajar

mengenal diri sendiri untuk mencapai hasil yang maksimal. Salah satunya adalah rasa percaya diri.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler terdapat berbagai macam interaksi sosial yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan prestasi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya adalah rasa percaya diri siswa. sehingga mereka dapat mencapai prestasi akademik maupun non akademik, menggambarkan sebagai kemampuan untuk memahami dan percaya pada diri sendiri. Sehingga dapat digunakan untuk mengatasi adaptasi terhadap lingkungan. Rasa percaya diri adalah keyakinan jiwa manusia untuk menghadapi segala tantangan hidup dengan melakukan sesuatu.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan siswa di luar jam pelajaran untuk menambah pengetahuan dan mengembangkan aspek-aspek tertentu dari kurikulum, disesuaikan dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat siswa melatih keterampilan yang tidak dapat disalurkan selama jam pelajaran.

Disuatu lembaga sekolah pasti akan ada berbagai istilah yang akan muncul. Salah satunya siswa, hal tersebut sesuai dengan pengertian siswa menurut Peraturan Pemerintah No. 29 dan 29 tahun 1990 Bab I pasal I bahwa : siswa/siswi istilah bagi peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional sebagai suatu komponen pendidikan, siswa dapat

ditinjau dari berbagai pendekatan, antara lain : pendekatan sosial, pendekatan psikologis, dan pendekatan edukatif/pedagogis.

Upaya peningkatan rasa percaya diri ditujukan untuk mencocokkan bakat dan minat siswa dengan kegiatan yang pada dasarnya dapat dilakukan di lingkungan sekolah dan dapat diterima di dalam kelas (kegiatan ekstrakurikuler) sesuai dengan penerapan mata pelajaran. Latar belakang pendidikan yang masuk dalam kategori remaja yang membutuhkan rasa percaya diri dalam bersosialisasi dan berteman, seperti sekolah menengah pertama (SMP).

Rasa percaya diri sangat diperlukan oleh setiap orang, termasuk remaja, dan ciri-ciri orang yang percaya diri dikutip oleh Lauster (Ghufron dan Rini, 2010:35). menjelaskan bahwa ciri-ciri percaya diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut Mardatilah (2010: 176) seseorang yang memiliki rasa percaya diri tentunya memiliki ciri-ciri:

- a. Mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b. Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- c. Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidak berhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri.
- d. Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan yang menghingapinya.
- e. Mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.
- f. Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya.

- g. Berpikir positif dan
- h. Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang.

Setelah saya melakukan beberapa observasi dilapangan mengenai percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain Tenis Meja SMP Negeri 12 Sungai Penuh pada kegiatan ekstrakurikuler Tenus Meja, ditemukan beberapa masalah mengenai rasa percaya diri pada diri peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai penuh. Yaitu kondisi dimana peserta ekstrakurikuler cenderung masih kurang memahami potensi didalam diri dan juga pada peserta ekstrakurikuler yang baru mengikuti masih terlihat ragu untuk mengeksplor kemampuan didalam dirinya, dan timbul beberapa sifat kecemasan seperti rasa takut sehingga menghambat mereka melakukan hal yang semestinya dilakukan, seperti yang di kemukakan oleh Buklew (1980) tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, dll
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Akibat perasaan tersebut, dampaknya kepada peserta ekstrakurikuler tersebut menjadi kurang percaya diri. Maka dari itu saya tertarik untuk melakukan penelitian percaya diri peserta ekstrakurikuler dalam bermain Tenis Meja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Sungai Penuh, atas dasar tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang percaya diri peserta ekstrakrikuler dalam

bermain tenis meja SMP Negeri 12 Sungai penuh, Adapun alasan memilih judul penelitian di atas, adalah sebagai berikut. Karena masih banyak peserta ekstrakurikuler Tenis Meja di SMP Negeri 12 Sungai Penuh yang belum mampu mengeluarkan potensi terbaiknya dikarenakan masih ragu untuk mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya. Didalam kegiatan ekstrakurikuler masih banyak para peserta ekstrakurikuler Tenis Meja yang baru masih ragu untuk mengeluarkan segenap kemampuan yang ada, sehingga dapat menghambat peserta ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Percaya diri yang harus dimiliki oleh seorang peserta ekstrakurikuler tenis meja adalah percaya diri yang optimal. Hal ini merupakan korelasi yang signifikan dengan pencapaian kinerja terbaik (Komarudin, 2013:79). Jadi peserta ekstrakurikuler membutuhkan rasa percaya diri untuk dapat memanfaatkan semua kemungkinan yang ada. Karena percaya diri merupakan kemampuan teknis atau mental yang penting bagi seseorang untuk tampil maksimal.