

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga menurut Muhtar, (2020) “adalah aktifitas gerak manusia menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain, ada rasa senang” (hlm.13). Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Menurut Wiranto, (2015) “Olahraga adalah kegiatan perikehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial. Olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki unsur-unsur kompetisi, semangat dan perjuangan” (hlm.5).

Menurut pengertian di atas jadi olahraga adalah aktivitas gerak manusia yang melibatkan aspek jasmani, rohani dan sosial dilakukan dengan rasa senang semangat, kompetisi dan perjuangan. Dengan melakukan olahraga yang rutin dengan dosis yang tepat dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga sudah menjadi suatu bagian dari kebutuhan manusia, dengan berolahraga akan dapat memelihara kesehatan tubuh dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan orang terserang penyakit. Menurut (*Undang Undang No 3, 2015*):

- 1). Olahraga Pendidikan: untuk mencapai tujuan yang bersifat mendidik dan sering diartikan sama maknanya dengan pendidikan jasmani.
- 2). Olahraga Rekreasi: Olahraga untuk mencapai tujuan rekreatif (waktu senggang untuk mengurangi kejenuhan).
- 3). Olahraga Kompetitif (Prestasi) yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan pengetahuan di atas penulis akan membahas tentang olahraga prestasi karena yang akan penulis bahas ini berkaitan dengan salah satu olahraga yang ada di sekolah dan karena berhubungan dengan prestasi maka penulis akan membahas sedikit tentang olahraga prestasi. Seperti yang tercantum pada (*Undang Undang No 3, 2015*) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Seorang atlet yang ingin mencapai prestasi maksimal tidak bisa didapat secara instan atau potong kompas, namun harus melalui proses yang berat dan latihan yang ketat sesuai dengan norma dan prinsip latihan. Aktivitas olahraga juga dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, tergantung kuantitas dan kualitas olahraga yang dilakukan.

Kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, salah satu indikator seseorang memiliki kondisi fisik yang baik adalah dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut Wiranto, (2015) :

Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan kegiatan, ia masih memiliki cukup tenaga dan semangat untuk menikmati waktu luangnya dan untuk kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak (hlm.55).

Dari uraian tersebut dapat penulis simpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik yaitu dapat melakukan aktivitas yang berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mencapai latihan yang maksimal seorang atlet harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seperti contoh ketika ia sedang melakukan latihan teknik atau kecepatan, latihan yang tidak boleh dilakukan dalam keadaan lelah, sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan pemulihan yang cepat. Kebugaran jasmani juga sangat penting dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Menurut Wiranto, (2015) “Nilai kebugaran jasmani setiap orang pun berbeda, sesuai dengan tugas dan profesi masing-masing” (hlm.53).

Menurut Wiranto, (2015) ada beberapa “komponen kebugaran jasmani yaitu: komposisi tubuh, kelenturan, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan jantung paru, kecepatan dan daya tahan otot. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya umur, jenis kelamin, genetik, makanan dan rokok”.

Apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang maka akan berpengaruh ke dalam jalannya pertandingan, dan dapat menyebabkan atlet tersebut menjadi mudah lelah dan sulit berkonsentrasi. Adapun manfaat kebugaran jasmani menurut Wiranto, (2015):

Kebugaran jasmaniseseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kinerja fisiknya. Selain itu kebugaran jasmani dapat mencegah terserang penyakit jantung, stroke, hipertensi dan osteoporosis.

Menurut pengertian diatas apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan sehari-harinya juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Kebugaran jasmani yang baik tentunya sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, terkhusus olahraga futsal. Dalam olahraga ini membutuhkan kualitas kebugaran jasmani yang baik karena olahraga ini menguras banyak tenaga, dan semua komponen kondisi fisik harus menunjang agar bisa memaksimalkan setiap aktivitas geraknya dan mampu melakukan intruksi secara sadar dan berkelanjutan. Olahraga futsal merupakan olahraga yang terus bergerak yang membutuhkan cadangan energi yang banyak membutuhkan cadangan energi yang banyak jadi kebugaran jasmaninya harus memadai.

Selain itu latihan mental juga tidak kalah penting dari latihan fisik, latihan teknik dan latihan taktik. Walaupun aspek fisik, teknik dan taktik seorang atlet baik tetapi apabila perkembangan aspek mentalnya tidak diperhatikan, atlet tersebut akan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Singgih, (2008) :

Latihan mental merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. Tidak mengherankan jika banyak atlet yang menggunakan latihan keterampilan mental untuk menciptakan kepercayaan diri serta menimbulkan perasaan siap ketika bertanding (hlm.139).

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa latihan mental sangat berpengaruh terhadap kualitas latihan dan prestasi atlet. Salah satu aspek mental yang penulis anggap berpengaruh penting dalam pencapaian prestasi adalah kepercayaan diri (*self-confidence*). Dengan rasa percaya diri seseorang akan merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya tetapi berbeda dengan seorang yang tidak memiliki rasa percaya diri mereka akan selalu merasa kurang dan tidak mampu untuk melakukan suatu hal yang sebenarnya mereka sanggup melakukannya. Percaya diri adalah salah satu aspek mental manusia yang sangat penting untuk dikembangkan, tanpa memiliki rasa percaya diri maka tidak akan mencapai prestasi yang baik. Salah satu manfaat dari percaya diri adalah dapat menjadikan seseorang lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif atau tegas dan pikirannya akan bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapinya. Percaya diri juga dapat mempengaruhi penerapan strategi dalam permainan.

Percaya diri atau (*self-confidence*) menurut Dewi et al. (2017) merupakan “Modal utama untuk dapat maju, karena pencapaian prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor atlet sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa atlet dapat dan sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainya” (hlm.30). Selain itu ada pula aspek-aspek percaya diri.

Berikut aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lautser dalam Firdaus, (2015):

- a). Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
- b). Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- c). Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu yang sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d). Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e). Rasional dan realistik yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan (hlm.13).

Menurut uraian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa aspek mental sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Seseorang yang memiliki

kepercayaan diri tentunya dapat lebih mengeksplor kemampuan yang dimilikinya tanpa ada rasa ragu, takut, maupun malu, tetapi apabila seorang itu tidak memiliki rasa kepercayaan diri maka mereka akan cenderung tertinggal dari seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang baik. Di setiap cabang olahraga pastinya memerlukan dukungan aspek fisik dan aspek mental disamping aspek teknik dan taktik untuk menunjang keberhasilan meraih prestasi yang maksimal, sama halnya dengan olahraga futsal. Dalam permainan futsal sangat diperlukan aspek fisik dan aspek mental yaitu tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Pada olahraga futsal tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Susanto, Teguh (2016) menyatakan “Pada dasarnya, olahraga futsal tidak berbeda jauh dengan sepak bola. Bahkan bisa dibilang, futsal adalah versi mini dari sepak bola itu sendiri. Bila sepak bola dilakukan diluar ruangan, futsal dilakukan di dalam ruangan” (hlm.132). Dalam olahraga futsal kebugaran jasmani ini sangat berpengaruh terhadap jalannya pertandingan futsal, karena dalam permainan futsal seorang atlet dituntut untuk mempunyai tingkat kebugaran yang baik. Tidak hanya itu atlet harus dapat mengontrol diri dan dapat berfikir, sehingga dapat memutuskan suatu tindakan yang tepat. Apabila seorang atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang maka akan berpengaruh ke dalam jalannya pertandingan, dan dapat menyebabkan atlet tersebut jadi mudah lelah dan kurang untuk berkonsentrasi. Tidak hanya tingkat kebugaran jasmani saja yang dapat mempengaruhi performa atlet ternyata percaya diri pun sangat berpengaruh. Apabila seorang atlet mempunyai rasa percaya diri yang kurang baik, sebaik apapun teknik, taktik dan kebugaran jasmani yang atlet tersebut miliki semuanya akan terasa percuma ketika seorang atlet mempunyai mental yang kurang baik. Kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh seorang atlet akan berpengaruh terhadap turunnya performa dan prestasi atlet.

Maka dari itu penulis mengambil sampel yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Kebun Tebu khususnya bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, karena di daerah Kebun Tebu Kabupaten

Lampung Barat olahraga futsal baru berkembang berbeda dengan di kota-kota yang sudah berkembang lebih dulu. Sehingga ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu menjadi salah satu ekstrakurikuler yang favorit. Ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu sudah berdiri sejak tahun 2013 tetapi futsal belum terlalu aktif di kegiatan ekstrakurikuler sekolah, karena terhambat berbagai kendala dimulai dari fasilitas lapangan dan minimnya pertandingan futsal di Lampung Barat, bahkan baru di tahun 2019 diadakan pertandingan LKS futsal dan ekstrakurikuler futsal SMK NEGERI 1 Kebun Tebu yang memenangkannya dan hanya sampai di tingkat Kabupaten karena tidak ada lanjutan untuk ke tingkat provinsi. Tetapi dengan begitu tidak menurunkan semangat pelatih maupun siswa yang mengikuti futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu, ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu mempunyai jadwal latihan satu minggu sekali yaitu pada hari Sabtu.

Demi menunjang prestasi futsal di SMK Negeri 1 Kebun Tebu maka memerlukan program latihan yang baik, mulai dari latihan teknik, taktik, fisik, dan mental. Keempat aspek tersebut sangat penting dimiliki oleh seorang atlet Komarudin, (2017) “Menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90 persennya dipengaruhi oleh mental”. Menurut pernyataan di atas dikatakan bahwa aspek mental mempunyai pengaruh besar terhadap penampilan atlet tetapi fisik, taktik, dan teknik tidak kalah penting. Rata-rata siswa di SMK Negeri 1 Kebun Tebu adalah anak seorang petani sehingga di waktu luang mereka sering menghabiskan waktu untuk membantu orang tuanya, sehingga fisiknya sudah terbiasa dengan pekerjaan yang berat. Penelitian ini dilakukan ketika siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu sudah melakukan pertandingan LKS tingkat Kabupaten.

Berdasarkan uraian di atas penulis melihat bahwa tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri sangat penting dimiliki seorang atlet guna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Banyak cara untuk dapat meningkatkan percaya diri, salah satunya dengan menjaga kondisi fisik. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitaian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu.

## 1.3 Definisi Operasional

Definisi Oprasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat di ukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapat data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Menurut Siregar, (2013) hubungan adalah “Suatu bentuk analisis data dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan atau bentuk arah hubungan diantara dua variabel atau lebih, dan besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel yang satu (variabel bebas) terhadap variabel lainnya (variabel terikat)” (hlm.250). Hubungan yang dimaksud disini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri.
2. Menurut Mukholid, Agus (2007) Jasmani adalah “Kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan” (hlm.64). Yang dimaksud kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMK NEGERI 1 Kebun Tebu untuk melakukan olahraga dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.
3. Komarudin, (2017) berpendapat bahwa “Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mendorong dirinya meraih kesuksesan serta bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dan yang ditetapkannya” (hlm.82). Yang dimaksud percaya diri dalam penelitian ini adalah rasa

percaya diri yang ditampilkan oleh siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu dalam setiap pertandingan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan pada permasalahan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Untuk mengetahui hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kebun Tebu.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap pengembangan rasa percaya diri seorang atlet dan siswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani dan percaya diri untuk menunjang peningkatan kualitas diri dan peningkatan prestasi pada saat melakukan pertandingan Futsal. Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama pelatih dan guru olahraga dalam mempertimbangkan dan menerapkan program latihan mental. Khususnya dalam mengembangkan rasa percaya diri atlet agar dapat menunjang terhadap pencapaian prestasi dan sebagai pertimbangan untuk mengembangkan ekstrakurikuler Futsal agar semakin diminati dan berprestasi kedepannya.