

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Muhtar, 2020). Dalam kehidupan olahraga merupakan hal yang penting bagi manusia selama bumi masih ada dan dalam hal ini menandakan bahwa olahraga merupakan suatu aspek yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu manusia dalam kelangsungan hidup, mulai dari aktivitas gerak maupun aktivitas berfikir manusia dalam proses kehidupannya.

Olahraga adalah sebagai alat pendidikan yang diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan karakter dan gaya hidup sehat pada peserta didik (Permana, 2020). Olahraga merupakan alat sebagai pembentukan karakter setiap anak melalui gaya hidup dan pola interaksi yang sehat, maka secara tanpa sadar ataupun secara sadar, peran olahraga sangat penting dalam kelangsungan pembentukan karakter dalam diri setiap anak. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot halus dan kasar dengan tujuan pendidikan, rekreasi ataupun prestasi (Permana & Praetyo, 2021). Dalam proses pembentukan karakter anak dan proses prestasi anak sangatlah dipengaruhi dengan adanya aktivitas pendidikan melalui kegiatan olahraga yang melibatkan aktivitas otak yang baik, dengan adanya kegiatan olahraga tidak hanya dari segi pendidikan dan prestasi anak yang ditekankan, namun dalam segi mental juga ditekankan melalui kegiatan rekreasi yang tentunya membuat mental anak menjadi

lebih terasah untuk lebih berani dalam menghadapi segala sesuatu yang membutuhkan kerja otak halus dan kasar.

Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar kegiatan pengembangan jasmani tersendiri, tetapi tetap harus berkaitan dengan pendidikan umum. Proses ini tentunya dilakukan dengan penuh kesabaran dan mengandung unsur komunikasi yang sistematis antara peserta guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyelenggaran pendidikan jasmani dan olahraga sekolah mempunyai kedudukan yang sangat setrategis karena itu, status pendidikan jasmani olahraga disekolah harus ditingkatkan dan diselaraskan dengan kegiatan pembelajaran lainnya, selain itu olahraga rekreasional juga akan menjadi bagian intergral dari sistem, yang dalam perkembangannya juga mempengaruhi subsistem lain, termasuk aktivitas olahraga.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Mutohir & Pramono, (2021) olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangjan atlet secara spesifik, terprogram, bertingkat dan berkesinambungan melalui perlombaan yang dilakukan oleh atlet yang mempunyai potensi untuk meningkatkan prestastasinya. Program ini memperjatkan pentingnya perkembangan dan gizi, yang dapat terjadi dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program perkembangan klub olahraga sekolah, dimatangkan oleh berbagai kegiatan kompetisi sekolah dan idealnya dikembangkan dalam program kompetisi antar kelas dan diperkuat

dengan keunggulan yang berupa pemusatan latihan bagi atlet-atlet yang terbukti berbakat.

Permainan bola voli merupakan permainan tim, yang disetiap timnya terdiri dari enam (6) orang pemain yang bertujuan untuk memukul bola ke arah bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin. (Supriyanto & Martiani, 2019) bola voli merupakan salah satu olahraga yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum sekolah menengah atas di SMA materi permainan bola voli diajarkan di kelas. Teknik dalam bermain bola voli sangatlah penting, Permainan bola voli terdiri dari beberapa teknik, yaitu teknik servis, *passing*, *smash*, dan blocking dalam keempat teknik tersebut, memegang peranan yang sangat penting, karena tanpa adanya teknik yang benar maka permainan bola voli tidak akan berjalan dengan baik dan tidak seru *Smash* merupakan salah satu bentuk permainan bola voli menyerang yang menarik sebagian besar pemain dan selalu menarik kekaguman penonton. Dalam permainan bola voli, mash juga merupakan salah satu teknik yang memudahkan dalam mendapatkan poin atau angka.

Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko (Utami, 2017). Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insan yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat ketika dihadapkan pada suatu masalah (Wicaksana,2022). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan yang terjadi didalam hidupnya secara keseluruhan Lestari dkk., 2022).

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan yang terjadi sepanjang hidupnya yang mencakup berbagai aspek tentang kehidupan yang ada didalam diri seseorang.

Ketahanan adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk bertahan terhadap perubahan tanpa melemahkan kualitasnya. Kemampuan ini diatur oleh serangkaian proses dimana orang yang tangguh mampu mengatasi perubahan yang tidak terduga dan memperbaiki situasinya bila diperlukan. Kumbara dkk., (2022) resiliensi merupakan hal yang dibutuhkan bagi atlet mengingat resiliensi merupakan modal dalam mengeksplor pengalaman dari kesulitan yang dihadapi.

Resiliensi dikatakan sebagai kapasitas atau kesanggupan manusia yang dimiliki oleh seseorang, kelompok atau masyarakat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, pekerja mempunyai keberanian dan mampu menghadapi permasalahan tersebut hingga pencapaian keberhasilan. Resiliensi diistilahkan sebagai cara untuk memfasilitasi kemampuan adaptasi, yusrizal, (2015).

Adanya resiliensi seseorang mampu beradaptasi dengan baik dan terukur, sehingga seseorang anak mampu melakukan kegiatan dalam pembentukan prestasi melalui berbagai kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler yang ada dilingkungan sekolah dengan berbagai aktivitas ketahanan dalam pembentukan kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi penderitaan (reaksi) atau trauma, dimana sangat penting untuk menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari terutama dalam bidang pendidikan karakter yang ada di ekstrakurikuler.

Dikecamatan makarti jaya terdapat berbagai ekstrakurikuler yang ada di sekolah SMA sederajat, sekolah yang memiliki berbagai ekstrakurikuler ini mempunyai salah satu ekstra kurikuler yang sering diminati anak, ekstrakurikuler bola voli adalah salah satu ekstrakurikuler yang sering diminati anak karena merupakan salah satu olahraga yang sering dipertandingkan dan cukup populer di daerah kecamatan Makarti Jaya. Dikecamatan Makarti Jaya terdapat lima (5) sekolah SMA sederajat yang di antara lima (5) sekolah tersebut hanya ada beberapa sekolah yang masih aktif dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, diantara beberapa sekolah tersebut hanya ada ekstrakurikuler bola voli di SMA Muhammadiyah yang masih aktif dalam melakukan kegiatan ekstrakuler bola voli dari beberapa SMA yang ada di kecamatan makarti jaya.

Dalam proses latihan ekstrakurikuler sering sekali mengalami berbagai kendala yang dapat menghambat proses latihan dan proses pembentukan prestasi anak, Seperti yang ada di sekolah SMA sederajat yang ada di kecamatan Makarti Jaya. Ditemukan permasalahan yang berkaitan dengan masalah dalam diri anak yang di dasari dengan faktor-faktor proses latihan yang sedang dialami oleh anak tersebut, masalah ini meliputi tingkat kejenuhan, dan emosional yang tinggi dalam proses latihan yang ada, serta hal tersebut bisa ditandai dengan beberapa bentuk yang di antara anak menjadi lebih cenderung malas bergerak, serta anak malas melakukan latihan. Sehingga anak dapat terjadi kurang fokus dalam pembentukan prestasinya. Dalam masalah yang ditemukan, penulis tertarik untuk melakukan pengukuran resiliensi yang ada didalam diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang ada di beberapa sekolah SMA sederajat

dikecamatan Makarti Jaya dengan tujuan untuk membantu anak memecahkan masalah yang ada didalam dirinya.

Penelitian ini terfokus pada tingkat resiliensi yang ada di ekstrakurikuler bola voli SMA yang ada di SMA Muhammadiyah kecamatan Makarti Jaya, melalui metode survey dalam proses pengumpulan data pada anak yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Mengingat masih banyak anak yang belum mengetahui tingkat resiliensi dalam diri mereka, yang mengakibatkan kurangnya semangat dan pengondisian emosi dalam proses latihan yang dijalani di SMA.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi yang peneliti lakukan pada siswa SMA sederajat di SMA Muhammadiyah Makarti Jaya yang mengikuti ekstrakuriler di temukan permasalahan, terlihat anak mengalami gangguan resiliensi dalam latihan, hal tersebut ditandai dengan : 1) kondisi latihan dilapangan hanya 40% siswa yang hadir, 2) anak cenderung malas dalam bergerak, 3) tidak ada motivasi dalam proses latihan, 4) atlet tidak mampu mengatasi kesulitan dalam latihan, 5) atlet tidak mau menerima tantangan, 6) atlet tidak mau menerima pengalaman yang sulit.

1.3 Pembatasan Masalah

Kompleksnya permasalahan yang ditemukan diatas, untuk menghindari fokus pada tujuan penelitian yang diharapkan, peneliti membatasi permasalahan pada :

- 1.3.1 Pengamatan tingkat resiliensi siswa ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan di SMA Muhammadiyah yang ada dikecamatan Makarti Jaya,
- 1.3.2 Peneliti menggunakan objek penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli putri yang ada disekolahan SMA Muhammadiyah Kecamatan Makarti Jaya.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan penulisan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dengan sebagai berikut, ”Bagaimana pengukuran resiliensi latihan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Muhammadiyah Makarti Jaya tahun ajaran 2023/2024 ?”

1.5 Tujuan Masalah

Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat resiliensi siswa putri dalam melakukan ekstrakurikuler bola voli di SMA Muhammadiyah di kecamatan Makarti Jaya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Siswa

Dapat meningkatkan hasil belajar khususnya dalam proses latihan ekstrakurikuler bola voli.

1.6.2 Bagi Guru ekstrakurikuler

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru ekstrakurikuler untuk memilih strategi dan metode pembelajaran ekstrakurikuler bola voli yang akan dilaksanakan.

1.6.3 Bagi ekstrakurikuler

Peningkatan kemampuan peserta ekstrakurikuler bola voli sehingga mampu berprestasi dan bersaing dengan sekolah lain sehingga dihasilkan mutu dalam latihan ekstrakurikuler tingkat SMA yang optimal.

1.6.4 Bagi Peneliti

Sebagai acuan pengumpulan data peserta didik yang relevan, serta sebagai acuan dalam pengerjaan tugas akhir mahasiswa semester akhir.