

# PERAN PEMBELAJARAN BELADIRI TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* SISWA

Nizar M Zulfikar ([nizamuhhammadzulfikar@student.upi.edu](mailto:nizamuhhammadzulfikar@student.upi.edu))

Encep Sudirjo ([encepsudirjo@upi.edu](mailto:encepsudirjo@upi.edu))

Muhammad Nur Alif ([mnalif@upi.edu](mailto:mnalif@upi.edu))

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Jl. Mayor Abdurahman No. 211, Kabupaten Sumedang, 0261201244

## Abstrak

Kasus *bullying* pada siswa merupakan fenomena yang memilukan dan meresahkan, korban *bullying* dapat tersakiti baik secara fisik maupun psikis yang berakibat fatal bagi kehidupan korban. Rendahnya *self-esteem* menjadi salah satu faktor dimana korban *bullying* tidak dapat mempertahankan dirinya saat tertekan pelaku *bullying*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mencoba meneliti seberapa besar peran dari pembelajaran beladiri bagi peningkatan *self-esteem* siswa. Penelitian *Ex-post Facto* menjadi desain yang digunakan dalam penelitian ini, dan dengan menggunakan metode kuantitatif, serta angket menjadi instrument pada penelitian ini. Pada penelitian ini digunakan siswa-siswi yang tergabung pada dua club beladiri yang berbeda sebagai sampel, masing-masing kelompok sampel berjumlah 10 orang siswa. Wilayah kabupaten bandung menjadi lokasi dari penelitian kali ini. Berdasarkan uji hipotesis dari penelitian ini didapatkan nilai signifikan 0,486 lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok siswa yang berlatih beladiri secara terprogram dengan kelompok beladiri yang berlatih secara tidak terprogram.

## INTRODUCTION

Masa anak-anak umumnya diliputi dengan dunia yang isinya adalah kegiatan bermain, dimana bermain menjadi suatu kebutuhan bagi anak, tidak hanya untuk bersenang-senang semata, secara tidak langsung bermain menjadi sarana pembentukan karakter anak. Pada dasarnya dalam sebuah kegiatan bermain terjadi proses interaksi yang melibatkan individu dengan individu lainnya, baik secara perseorangan maupun kelompok. Bermain menjadi sebuah kegiatan yang memindahkan anak menuju zona dewasa agar dapat terbiasa, sebagai ajang untuk menambah pengetahuan, mengembangkan diri, dan pelatihan terhadap pertumbuhan fisik serta imajinasi, juga menjadi sarana untuk melatih interaksi sosial anak dengan baik dengan anak lainnya atau pun dengan orang dewasa (Amini, 2014). Selain itu Smith dan Pellegrini (dalam Musfiroh, 2014) bahwa kepentingan pribadi menjadi alasan dilaksanakannya kegiatan bermain, aktivitas tersebut berjalan dengan menyenangkan.

Akan tetapi sebuah fakta yang sangat disayangkan terjadi didalam dunia bermain dan interaksi anak, tindakan *bullying* menjadi sebuah tindakan yang merusak dunia kebahagiaan anak. Tindak *bullying* dapat dilakukan oleh satu orang anak terhadap anak lainnya atau pun antara sekelompok anak terhadap perseorangan baik berupa tindakan secara verbal maupun non verbal. Tindakan verbal bisa berupa pelecehan secara ucapan terhadap suatu kondisi fisik tertentu yang dialami korban, sedangkan tindakan non

verbal bisa berupa tindakan pemukulan, aniaya, dan sebagainya. Herdyanti (2017, p. 94) mengemukakan bahwa meyakini korban secara fisik maupun psikis melalui dasar rasa kekuasaan yang dimiliki oleh pelaku *bullying* merupakan aspek utama dibandingkan dengan kemampuan yang dimiliki oleh pelaku.

Maraknya korban dari tindak *bullying* sehingga menimbulkan dampak yang sangat fatal diakibatkan oleh rendahnya tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh anak, sehingga anak tidak dapat mempertahankan dirinya dari tekanan yang diberikan oleh pelaku tindak *bullying*. Harga diri atau *self-esteem* dapat dikatakan sebuah penilaian terhadap diri sendiri, merasa bahwa diri memiliki nilai dan bernilai dari perspektif orang lain (Coopersmith dalam Robingatin, 2012).

*Self-esteem* dapat ditingkatkan salahsatunya yaitu dengan kegiatan aktivitas yang memiliki nilai tantangan didalamnya, seperti halnya beladiri. Beladiri merupakan sebuah aktivitas yang ditujukan untuk menghindakan diri dari sebuah acaman yang membahayakan, bisa dilakukan dengan tindakan berupa pencegahan atau pun menggagalkan tindakan yang berbahaya, yang juga didalam terdapat aspek fisik, mental dan verbal (Alif, dkk., 2018).

Maka dari itu, pada penelitian ini peneliti berusaha mencari tahu tentang peran dari pemberlajaran beladiri terhadap peningkatan *self-esteem* pada siswa. Hal tersebut dilandaskan pada beladiri yang mempunyai karakter aktivitas yang bertantangan, serta perbedaan pengaruh antara siswa yang berlatih beladiri secara terprogram dengan tidak terprogram.

## **KAJIAN TEORI**

### **Hakikat Pembelajaran**

Belajar menjadi sebuah proses berubahnya perilaku, pemahaman, pengetahuan, sikap dan aspek lainnya kearah yang lebih baik yang diakibatkan hasil dari proses belajar itu sendiri. Hubungan timbal balik antara individu dengan lingkungannya bisa dikatakan sebagai makna belajar (Pane & Dasopang, 2017, p. 335). Tempat yang digunakan seorang individu melibatkan dirinya dengan objek dapat berupa individu lainnya atau pun hal lain disekitarnya.

Gagene (dalam Respaty & Safari, 2019, p. 5) belajar ditujukan untuk mendapatkan keterampilan seperti pengetahuan, sikap, dan nilai melalui aktivitas yang kompleks serta beragam. Sehingga belajar menjadi ajang ditempanya diri secara progresif terhadap banyak aspek.

4 acuan keefektifan belajar dipaparkan oleh Sinambela (Sinambela, 2008, p. 7) yaitu, Pertama kegiatan belajar yang terpenuhi secara keseluruhan; Kedua, waktu yang dipakai dalam pembelajaran berjalan secara optimal.; Ketiga, kompetensi dan pengelolaan pembelajaran terpenuhi secara efektif oleh guru.; Keempat, terdapat timbal balik yang baik diberikan oleh siswa. Sehingga pembelajaran yang efektif dapat dikatakan sebagai terpenuhinya waktu yang efektif oleh guru dalam pengelolaan pembelajaran serta terdapatnya timbal balik yang positif yang diberikan siswa.

Maka pembelajaran dapat dikatakan sebagai proses yang mengarah kepada perubahan positif dari individu melalui suatu kegiatan yang beragam yang tersusun secara sistematis oleh guru dalam suatu waktu, dan adanya respon positif dari siswa itu sendiri.

### **Beladiri**

Cumming (dalam Alif, 2018, p. 18) mengemukakan bahwa tindakan untuk meminimalisir sebagai korban bahaya dengan cara yang sederhana dan efektif merupakan sebuah tindakan beladiri. Sehingga beladiri menjadi suatu jalan dalam mempertahankan diri dari suatu ancaman yang membahayakan diri melalui cara yang sederhana serta efektif.

Latihan yang intensif menjadi modal utama dalam suksesnya tindakan beladiri demi mendapatkan suatu gerakan yang terjadi secara sendirinya tanpa banyak berpikir panjang, sehingga pada saat pelaksanaannya beladiri harus penuh dengan perhitungan agar tidak menjadi berbalik mencelakai diri sendiri.

Terdapat 3 hasil dari tujuan beladiri yang dikemukakan oleh Sandfor & Gill (2018) yaitu mempertahankan diri, olahraga pertarungan yang bernilai kompetisi, dan sarana pengembangan fisik dan mental. Maka beladiri tidak hanya tentang bagaimana seseorang berlatih untuk dapat mempertahankan dirinya dengan teknik yang beragam, namun didalamnya terdapat aspek psikologis yang begitu dalam.

### **Self-esteem**

Mengakui akan diri sendiri dari seorang individu bisa dikatakan sebagai harga diri atau *self-esteem*. Hidayati (2014) mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian kepada diri sendiri yang dipengaruhi oleh sikap dan lingkungan yang berupa interaksi serta penerimaan dan penghargaan dari orang lain.

*Self-esteem* berkaitan dengan bagaimana seseorang merasa akan bahwa dirinya berharga (Maslow dalam Adiputra, 2015, p. 154). *Self-esteem* juga belandaskan tidak hanya opini dari orang lain, tetapi kompetensi

nyata individu. Sehingga menjadikan *self-esteem* memiliki kedudukan yang lebih mendasar dari kehormatan serta reputasi, karena merupakan sebuah cermin dari kekuatan, pencapaian, ketepatan, kompetensi, dan lain-lain.

### **Hubungan Beladiri dengan *Self-esteem***

Pembelajaran beladiri adalah kegiatan yang didalamnya terdapat cara-cara berlatih yang cukup bervariasi. Saata menyelesaikan suatu program latihan siswa harus mampu untuk menuntaskannya dan merupakan sebuah tantangan bagi siswa itu sendiri. Sehingga beladiri terdapat karakter aktivitas yang bertantangan dalam kegiatannya.

Halliday (1999) menyatakan tentang salahsatu aktivitas tantangan yang menjadi sarana untuk meningkatkan *self-esteem*, karena dalam aktivitas tersebut individu dituntut untuk melampaui batas kemampuannya untuk menciptakan kemampuan baru yang lebih baik.

Sandford & Gill (2018) mengungkapkan bahwa dalam beladiri tidak hanya aspek fisik saja yang dilatih, lebih dari itu aspek mental menjadi bagian yang sangat penting dalam aktivitas beladir. Sehingga beladiri dapat dijadikan salahsatu sarana dalam mengembangkan *self-esteem*. Iteraksi juga menjadi salahsatu aspek dalam pembelajaran beladiri, karena disana terdapat hubungan sosial antara siswa dengan siswa ataupun dengan pelatih, sehingga mampu mengembangkan penerimaan sosial diantaranya.

### **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan desain *Ex-Post Facto* untuk melakukan penelitian. Penelitian *Ex-Post Facto* dapat diartikan sesudah fakta, yaitu penelitian yang dimana sebelumnya objek telah melakukan hal sebagaimana biasanya lakukan (Widarto, 2013, p. 3).

Tidak dilakukannya perlakuan terhadap variabel bebas merupakan ciri dari penelitian *ex post facto*. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sappaile (2017) tentang penelitian *ex-post facto* mencakup korelasi sebab-akibat yang tidak diatur atau tidak diberi perlakuan oleh peneliti.

Group	Independent Variable	Dependent Variable
I	C1 (Pembelajaran Beladiri)	0 (Tingkat Self Esteem)
II	C2 (Kontrol)	0 (Tingkat Self Esteem)

**Gambar 3 1**  
**Desain Penelitian *Ex Post Facto* (Causal-Comparative)**

Berdasarkan gambar 3.1 dipaparkan terdapat dua kelompok dalam penelitian ini. Yang menjadi variabel bebas dari penelitian ini yaitu pembelajaran beladiri, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat *self-esteem*.

Penelitian ini melibatkan siswa dari *dojo* atau klub karate yang terdapat di wilayah kabupaten bandung, yaitu Chexo'z Karate Club dan Dojo SMPN 1 Nagreg dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Berkaitan dengan sedang terjadinya pandemi *covid-19*, atas dasar keamanan maka peneliti menggunakan 20 orang siswa sebagai sampel penelitian yang terbagi kedalam dua kelompok penelitian, yaitu 10 orang sebagai kelompok digambarkan seperti diberikan perlakuan serta 10 orang berada dalam kelompok pembanding.

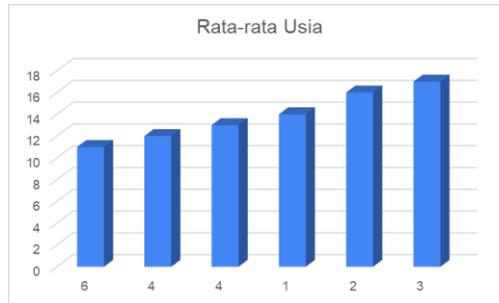
Pada penelitian ini peneliti menggunakan media *google form* sebagai sarana untuk menyebarkan angket yang menjadi instrument penelitian kepada responden, sehingga proses distribusi instrument penelitian dan pengambilan data dilakukan secara *online*.

Sementara itu, analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 20. Juga terdapat tahapan dari analisis data yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

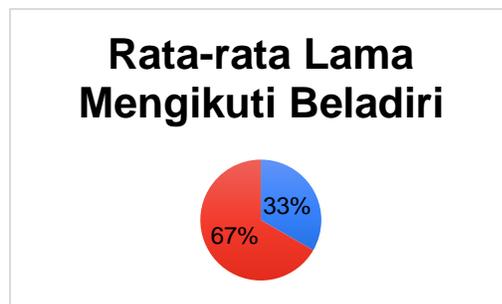
Dari hasil pengumpulan data melalui media *google form* didapatkan sebaran data sebagai berikut :

Rata-rata Usia



Gambar 2. Rata-rata Usia

Rata-rata lama mengikuti beladiri



Gambar 3. Rata-rat Lama Mengikuti Beladiri

Berdasarkan analisis penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil terdapat pengaruh dari setiap kelompok beladiri baik yang terprogram maupun tidak terhadap peningkatan *self-esteem*. Hal demikian berlandaskan atas lingkungan dan tujuan yang serupa dalam proses pelaksanaan pembelajaran yaitu lingkungan yang didalamnya terdapat interaksi sosial serta tujuan yang mengarah kepada prestasi menjadi sarana tempaan untuk pengembangan mental siswa, termasuk *self-esteem*.

Berdasarkan data yang perlihatkan atas hasil sebaran angket, didapatkan skor yang memiliki perbedaan secara signifikan bahkan cenderung memiliki keasamaan pengaruh antara kedua kelompok. Sehingga program latihan tidak menjadi satu-satunya faktor dalam peningkatan *self-esteem* siswa.

Didapatkan nilai *sig (2 tailed)* yang lebih besar dari nilai signifikan *hiotesis*, yakni 0,486 yang lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan pengaruh antara siswa yang belajar beladiri secara terprogram dengan siswa yang belajar beladiri tidak terprogram. Hal tersebut didapatkan setelah dilakukannya proses pemeriksaan dan pengolahan data hasil penelitian.

Hal tersebut peneliti pikirkan diakibatkan atas kemiripan kegiatan yang dilaksanakan oleh setiap responden, yaitu pembelajaran beladiri, terlepas dari pembelajaran beladiri tersebut dilakukan baik dengan terprogram ataupun tidak, keduanya menghasilkan *output* berupa nilai tingkat *self-esteem* yang baik.

## **SIMPULAN**

Siswa yang berlatih beladiri dengan terprogram terdapat peningkatan *self esteem*, hal itu terjadi tidak saja dari program latihan, tetapi juga berdasarkan lingkungan, interaksi sosial, dan tujuan berlatih siswa.

Siswa yang berlatih beladiri secara tidak terprogram juga memiliki peningkatan *self esteem* yang baik. Karena kondisi yang memiliki kemiripan antara kelompok beladiri terprogram, sehingga hasilnya juga tidak terdapat perbedaan yang cukup jauh bahkan dapat dikatakan sama. Sehingga program latihan bukan merupakan faktor utama dalam meningkatkan *self esteem*.

Didapatkan hasil skor signifikan 0,486 dan lebih besar dari 0,05 sebagai nilai kriteria signifikan hipotesis. Sehingga terdapat penolakan terhadap  $H_0$ , maka tidak terdapat perbedaan antara siswa yang berlatih beladiri secara terprogram dan tidak terporgram terhadap peningkatan *self-esteem*.

## REFERENSI

Adiputra, S. (2015). Keterkaitan Self Efficacy dan Self Esteem terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 151-161.

Aini, D. F. (2018). Self Esteem pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 34-36.

Aini, D. F. (2018). Self Esteem pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 10.

Alif, M. N. (2016). Pengaruh Teknik Pembelajaran dan Self Determination terhadap Keterampilan Gerak Dasar Beladiri Karate (Kihon) dalam Pembelajaran PJOK.

Alif, M. N. (2018). *Belajar Beladiri*. (E. Sudirjo, Ed.) Bandung: Ksatria Siliwangi.

Alif, M. N., Muhtar, T., & Fauzi, R. A. (2018). Practical Self-Defense Program for Children Using 4P (Pray, Prediction, Preventive, Protective) Concept.

Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*.

Astuti, S. P. (2015). Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*.

Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet.

Ekasari, A., & Andriyani, Z. (2013). Pengaruh Peer Group Support dan Self-Esteem terhadap Resilience pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*.

Fraenkle, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.

Halliday, N. (1999). Developing Self-Esteem through Challenge Education Experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.

Hambali, S. (2019). Pengujian Hipotesis.

- Hambali, S. (2019). Uji Homogenitas (Kesamaan Dua Varians).
- Herdyanti, M. F. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Undip*, 92-98.
- Hidayati, N. (2012). Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. *Insan*.
- Hidayati, N. L. (2014). Hubungan antara Self-Esteem dengan Resiliens pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta.
- I Gusti Bagus, R. U. (2016). Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah Sampel.
- Khoiroh, A., & Paramita, P. P. (2014). Peran Dukungan Sosial terhadap Pembentukan Self Esteem yang Tinggi pada Remaja Tunanetra di Sekolah Khusus. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*.
- Lengkana, A. S. (2013). Pengaruh Kids'athletics terhadap Self-Esteem dan Kebugaran Jasmani: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran.
- Musfiroh, T. (2014). Teori dan Konsep Bermain. *Bermain Dan Permainan Anak*.
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis.
- P, I. S., Hartati, S., & Fauziah, N. (2012). Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. *Jurnal Psikologi*, 47-82.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 333-352.
- Pardomuan N.J.M. Sinambela, M. (2008). Faktor-Faktor Penentu Keefektifan Pembelajaran dalam Model Pembelajaran Berdasarkan Masalah (Problem Based Instruction). *Generasi Kampus*.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*. Ponorogo: CV. Wade Group.
- Respaty, M., & Safari, I. (2019). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. BANDUNG: Prodi PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Retnowati, N. D., & Mardhatillah, Z. (2015). Simulasi Self Defense sebagai Sarana Pembelajaran Menghadapi Pembajakan Pesawat Komersial Menggunakan Metode Frame by Frame.

Robingatin. (2012). Pengembangan Self Esteem Melalui Pembelajaran Kooperatif.

Sandford, G. T., & Gill, P. R. (2018). Martial Arts Masters Identify The Essential Components of Training. *Physical Education and Sport Pedagogy*.

Sappaile, B. I. (2017). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*.

Sinambela, P. N. (2008). Faktor-Faktor Penentu Keefektifan Pembelajaran dalam Model Pembelajaran berdasarkan Masalah (Problem Based Instruction). *Generasil Kampus*.

Sudirjo, E. (2017). *Perkembangan Motorik*. Sumedang.

Suherman, A. (2014). *Statistik Pendidikan Jasmani*. Sumedang.

Suherman, A. (2017). *Penelitian Pendidikan*. Sumedang: CV. Bintang WarliArtika.

Sunjoyo, Setiawan, R., Carolina, V., Magdalena, N., & Kurniawan, A. (2013). *Aplikasi SPSS untuk SMART Riset*. Bandung: ALFABETA, cv.

Theeboom, M., Knop, P. D., & Vertonghen, J. (2009). Experiences of Children in Martial Arts. *European Journal for Sport and Society*. doi:10.1080/16138171.2009.11687825

Widarto. (2013). Penelitian Ex Post Facto.