

BAB II

KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN TEORI OLAHRAGA TINJU

1. HAKIKAT OLAHRAGA TINJU

Kata "tinju" adalah terjemahan dari kata Inggris "boxing" atau "Pugilism". Kata Pugilism berasal dari kata latin, pugilatus atau pinjaman dari kata Yunani Pugno, Pignis, Pugnare, yang menandakan segala sesuatu yang berbentuk kotak atau "Box" dalam bahasa Inggrisnya. Tinju Manusia, kalau terkepal, berbentuk seperti kotak. Kata Yunani pugno berarti tangan terkepal menjadi tinju, siap untuk pugnos, berkelahi, bertinju. Dalam mitologi, bapak dan Boxing adalah Poliux, saudara kembar dari Castor, putera legendaris dari Jupiter dan Leda.

Kitab mahabrata juga mencatat pertandingan-pertandingan tinju, hal mana mendahului pencatatan cerita-cerita perkelahian di antara bangsa Yunani, Romawi, dan Mesir. Petinju terkenal pertama berkebangsaan Yunani bernama Theagenes dari Thaos yang menjadi juara Olympic Games 450 Masehi. Ia melakukan pertandingan sebanyak 1.406 kali dengan menggunakan cetus sarung tinju yang terbuat dari besi. Kebanyakan dari lawan-lawan itu tewas ketika bertarung melawannya. Meskipun *boxing* terkenal berabad-abad lamanya sebagai suatu bentuk hiburan, namun

seorang Inggris yang bernama James Ping adalah James Broughton, juara britania, yang juga merupakan orang pertama yang menggunakan sarung tinju. Peraturan dan sarung tinju ini di perkenalkan pada tanggal 10 Agustus 1973.

1. Kriteria Petinju Bertanding

Kriteria Olahragawan menurut pasal 1 angka 7 No 3 tahun 2005 undang–undang keolahragaan adalah pengelohragaan yang mengikuti pelatihan secara teratur untuk mencapai prestasi. Sedang mengenai hak dan kewajiban Olahragawan di atur dalam pasal 55 dan 57 undang-undang keolahragaan. Menurut pasal 57 undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, yang mengatur tentang kewajiban seorang olahragawan dan petinju professional adalah¹ :

1. Menjunjung tinggi nilai luhur dan nama baik bangsa dan Negara kesatuan republik Indonesia.
2. Mengedepankan sikap sportifitas dalam setiap kegiatan olahraga yang dilaksanakan.
3. Ikut menjaga upaya pelestarian lingkungan hidup.
4. Menaati peraturan dan kode etik yang berlaku dalam setiap cabang olahraga yang diikuti dan/atau yang menjadi profesinya.

¹ Departemen RI, Undang-undang Keolahragaan No 3 Tahun 2005, h. 15.

Ketentuan dalam PP 18/1984, Olahraga Profesional Nomor 18 Tahun 1984 Pasal 4²:

1. Untuk menjadi Olahragawan profesional, setiap Olahragawan wajib mendapat persetujuan secara tertulis dari Badan.
2. Persetujuan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) hanya diberikan kepada olahragawan yang memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:
 - a. Berusia 18 (delapan belas) tahun, dan setinggi-tingginya 28 (dua puluh delapan) tahun;
 - b. Dalam keadaan sehat jasmani dan rohani berdasarkan keterangan dokter yang ditunjuk badan;
 - c. Menjadi anggota perkumpulan organisasi induk keolahragaan amatir;
 - d. Pernah mewakili indonesia dalam Olimpiade, pekan Olahraga asia, pekan Olahraga asia tenggara, atau menjadi juara nasional;
 - e. Mendapat rekomendasi dari organisasi induk cabang keolahragaan.
 - f. Badan berhak mencabut persetujuan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) apabila Olahragawan profesional melakukan perbuatan yang bertentangan dengan jiwa sportivitas, melakukan perbuatan yang

² Peraturan pemerintah No 18 tahun 1984 tentang olahraga profesional, h 3

melanggar kesusilaan, atau melakukan perbuatan yang bertentangan dengan peraturan Olahraga profesional.

Peraturan pemerintah Nomor 18 tahun 1985 telah menetapkan bahwa setiap petinju profesional harus melalui jenjang tinju amatir dan paling tidak mereka petinju terbaik diamatir pada kelasnya.

Seorang petinju professional tergabung dalam suatu sasana berkewajiban berlatih setiap hari hal ini bertujuan untuk menjaga kondisi fisiknya agar supaya tidak mengalami penurunan ketika akan bertanding. Petinju profesional juga harus berlatih secara intensif minimal tiga bulan sebelum diadakan pertandingan, hal ini dilakukan untuk menjamin bahwa petinju profesional yang akan bertanding benar-benar siap dari segi fisik maupun mental bertandingnya. Ketika seorang petinju professional bertanding, dia harus bertanding secara sportif dalam artian dia harus memukul di daerah legal yang diperbolehkan untuk dipukul dan tektink bertinju yang benar.

2. Perbedaan Tinju Professional dan Tinju Amatir

Berikut adalah beberapa bentuk perbedaan antara tinju Professional dengan tinju amatir :

| Bentuk Perbedaan | Tinju Professional | Tinju Amatir |
|------------------|---|---|
| Tujuan | <i>Knockout (KO)</i> , pukulan <i>consussive</i> yang membuat seorang tak berdaya, | Untuk mencetak poin, siasat, kondisi fisik, dan strategi merupakan faktor yang lebih signifikan dalam menentukan hasil sebuah pertandingan. |
| Perlindungan | Tidak menggunakan <i>headguard</i> ataupun kaus pada bagian atas tubuh | Menggunakan <i>headguard</i> dan kaus guna untuk mengurangi resiko dan abrasi. |
| Waktu | pertandingan profesional (minimum 4-3 ronde menit, dan biasa dipergunakan 10 atau 12 ronde) | Amatir lebih pendek (3 menit per ronde atau 5 menit 2 ronde) |
| Peralatan | menggunakan sarung tinju ringan, sehingga meningkatkan kekuatan pukulan mendarat. | harus menggunakan sarung tinju yang berukuran lebih besar agar jari petinju tidak mencederai mata. |
| Pukulan | knockdown, dengan menjatuhkan lawan ke bawah, seorang petinju dapat memenangkan ronde 10-8 lebih dari 10 hingga 9 | knockdown bernilai tidak lebih dari pukulan bersih, karena satu pukulan dinilai sebagai 1 point. |

3. Siswa SMA

Pengertian siswa merupakan sebutan bagi seseorang yang memang sedang berada dalam masa pendidikan di dalam sekolah dasar atau SD, hingga SMA serta SMP. Hal tersebut memang karena siswa masih mempunyai tanggung jawab dan haknya untuk mendapatkan pendidikan. Pendidikan inilah nanti, yang akan masuk ke dalam relung otak tiap anak kecil dan akhirnya dipahami, lalu diaplikasikan. Sangat penting, untuk melakukan hal tersebut. Karena dalam sebuah aktifitas, kita memang memerlukan otak yang memiliki norma yang pastinya, hanya ada di dalam kelas dan di dalam pendidikan dan mata pelajaran yang diajarkan di dalamnya.

SMA atau sekolah menengah atas adalah jenjang formal terakhir yang diharuskan pemerintah untuk ditempuh seluruh anak Indonesia. Jenjang ini bisa diselesaikan minimal 3 tahun, sejak kelas 10 hingga kelas 12. Usia anak di sekolah ini berkisar antara 16 – 19 tahun.

4. Manfaat Olahraga Beladiri Tinju

Manfaat olahraga beladiri untuk kesehatan tubuh, latihan olahraga beladiri tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik saja tetapi juga kesehatan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental akan

meningkat cepat.” Selain itu daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan dapat mengurangi ketegangan/stress serta membuat perasaan menjadi riang selalu. ³

Menurut Landers dalam Gunarsa ada lima manfaat olahraga yang dapat menyehatkan mental manusia yaitu:⁴

(1) Olahraga mengurangi stress Setiap manusia pernah mengalami stres atau ketegangan. Berolahraga dapat membantu kita mengurangi kegelisahan hati dan bahkan dapat melawan kemarahan. Karena kalau jantung kita bekerja pada saat berolahraga, maka otomatis konsentrasi pikiran tidak akan terfokus pada urusan pekerjaan lagi; (2) Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak Olahraga fisik yang rutin dilakukan dapat meningkatkan daya reaksi, konsentrasi, kreativitas dan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan tubuh memompa lebih banyak darah sehingga kadar oksigen dalam peredaran darah juga meningkat yang ujungnya mempercepat pemasukkan darah ke otak; (3) Membantu menunda proses penuaan. Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Kabarnya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak

³ Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Olahraga*. (Jakarta. Gunung Mulia. 1989) h.17

⁴ Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Olahraga*. (Jakarta. Gunung Mulia. 1989) h.20-22

harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah; (4) Menaikkan daya tahan tubuh. Jika Anda senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan mood dan mengurangi kegelisahan. Memperbaiki kepercayaan diri, umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan temantemannya yang tidak melakukan kegiatan serupa.

Menurut ilmu Psikologi ada beberapa manfaat belajar olahraga beladiri diantaranya yaitu : Motorik Lebih Kuat Gerakan memukul, menendang, merunduk, melompat, menghindar, berputar, berlatih keseimbangan, mengunci dan lainnya kerap diterapkan saat berlatih beladiri. Belum lagi dengan gerakan-gerakan pemanasan atau gerakan untuk menguatkan otot-otot, seperti berlari, sit up, push up, berjalan jongkok,

dan lainnya. Semua gerakan tersebut dapat melatih motorik anak menjadi lebih kuat, cakatan, cepat dan tangkas.⁵

- a) Lebih Bugar dan Sehat Tubuh yang secara teratur beroalhraga secara otomatis akan meningkatkan kebugarannya, karena otot–otot terlatih untuk bergerak, tidak kaku, dan tidak mudah keseleo atau terkilir. Dengan begittu, sistem metabolisme tubuh bekerja lebih baik yang membuat daya tahan tubuh meningkat, sehingga anak tidak mudah sakit. Jadi, tubuhnya akan kembali sehat.
- b) Melatih keberanian Anak harus menghadapi segala sesuatu dengan segenap kemampuannya, berani berani berkata jujur dan benar, bertindak benar, berani berinisiatif, berani menolong orang lain, berani mempertahankan haknya, dan sebagainya. Psenalnya berlatih beladiri bukan saja melatih jurus– jurus tetapi juga mentalnya. Sebelum atau setelah latihan, para pelatih biasanya mangeajak siswanya berbincang mengenai apa yang harus siswa lakukan diluar tempat latihan, memotivasi mereka untuk berlaku benar sebagai wujud dari sikap ksatria.
- c) Melepas energi negatif Pada dasarnya anak memiliki energi negatif. Mungkin kerana ia menyimpan keksalan, kemarahan, kekecewaan, dan lainnya. Energi negatif ini perlu penyeluran yang tepat. Berlatih beladiri

⁵ Linawati. Manfaat Olahraga Beladiri. Diperoleh 14 Juni 2017 dari <http://www.linawati.com/2009/05/manfaatolahragabeladiri.html>.

adalah salah satu cara mengeluarkan energi negatifnya dengan cara positif. Karena bisa memukul banatalan karet, berguling di atas matras, melompat, berteriak, berlari, dan lainnya. Jika emosi negatifnya tersalurkan dengan baik, maka secara emosi anak akan merasa lebih nyaman dan emosinya pun bisa lebih stabil.

- d) Meningkatkan kedisiplinan dan komitmen Setiap olahraga beladiri memiliki atauran masing-masing. Salah satunya adalah anak harus disiplin. Anak harus datang tepat waktu, mengikuti intruksi pelatih, harus memakai seragam, tidak boleh main-main, harus bekerja sama dengan anak yang lain, saling menghormati, tidak boleh menggunakan kemampuan dengan sembarangan, menolong sesama, dan memiliki rasa percaya diri yang kuat.
- e) Meningkatkan kemampuan bersosialisasi. Di tempat latihan beladiri anak akan bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang. Seperti pelatih, siswa lain, pengurus, bahkan orangtua dari teman. Dengan begitu interaksi anak jadi lebih terbuka sehingga anak bisa memanfaatkannya untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasinya.
- f) Beberapa anak mungkin malu-malu, tugas kita lah membangun keberaniannya sehingga mampu bersosialisasi dengan baik.

6. Pengertian Percaya Diri

Sebelum mengetahui arti dari rasa percaya diri, kita harus mengawali dari istilah *self* yang dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dan suatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri”.⁶

Kepercayaan diri merupakan sifat yang saling mempengaruhi satu sama lain, kepercayaan pada diri sendiri mempengaruhi sikap hati-hati, ketidak tergantungan, ketidak serakahan, toleransi dan cita-cita.⁷

Percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.⁸

Percaya diri berarti yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Dengan percaya diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri.⁹

Kepercayaan diri adalah : “sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap

⁶ Sumadi Suryabrata. *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2005), h. 248.

⁷ Peter Lauster. *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara.2006)

⁸ Barbara De Angelis. *Confidence Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2003)

⁹ Anita Lie. *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. (Jakarta: Elex Media Komputindo.2010)

dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bias karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri".¹⁰

Berdasarkan pemaparan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri merupakan sikap yakin dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki seorang individu. Individu yang percaya diri akan merasa mampu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, masalah dan berani mengambil keputusan. Rasa percaya diri berkaitan erat dengan integritas diri, wawasan pengetahuan, keberanian, sudut pandang yang luas, dan harga diri yang positif.

7. Ciri-ciri Percaya Diri

Salah satu tanda dari kepercayaan diri seseorang adalah kemampuan untuk menentukan pilihan dan membuat keputusan. Salah satu faktor

¹⁰ Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. (Bandung: CV Pustaka Setia.2006)

membangun harga diri adalah kemampuan mengambil keputusan yang tidak disesali di kemudian hari. ¹¹

Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah: memiliki rasa empati, optimis, tidak mementingkan diri sendiri, ambisius, toleransi kepada sesama, saling memahami, memiliki rasa kehati-hatian, tidak pemalu dan mampu menghadapi persoalan hidup.¹²

Beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut :

- 1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilannya.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan yang dapat menunjang kehidupannya.
- 9) Dapat bersosialisasi dengan baik.
- 10) Memiliki latarbelakang pendidikan keluarga yang baik.
- 11) Memiliki pengalaman hidup dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

¹¹ Jan Dargatz. *52 Cara Sederhana Membangun Harga Diri dan Kepercayaan Diri Anak Anda*. Penerjemah: Esther Mandjani. Batam: Interaksara.1999)

¹² Peter Lauster. *Tes Kepribadian*. Penerjemah: Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.2006)

12) Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.¹³

Ciri lain percaya diri disebutkan oleh Lie meliputi : yakin kepada diri sendiri, tidak bergantung pada orang lain, tidak ragu-ragu, merasa diri berharga, tidak menyombongkan diri dan memiliki keberanian untuk bertindak.¹⁴

Fatimah mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut :

1. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosi stabil).
5. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

¹³ Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara.2005)

¹⁴ Anita Lie. *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. (Jakarta: Elex Media Komputindo.2003)

6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.¹⁵

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah di ungkapkan diatas dapat ditarik kesimpulan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang senantiasa percaya akan kemampuan diri, tidak bergantung kepada orang lain, dapat bersosialisasi dengan berbagai kondisi, memiliki pengendalian diri yang baik, saling menghargai antar sesama manusia dan mampu menghadapi berbagai permasalahan.

8. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Faktor yang mempengaruhi timbulnya rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan pribadi, rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.

¹⁵ Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. (Bandung: CV Pustaka Setia. 2006)

- b. Keberhasilan seseorang, keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- c. Keinginan, ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.
- d. Tekat yang kuat, rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekat yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁶

Thursan Hakim menjelaskan faktor-faktor pembangun kepercayaan diri dalam diri seseorang, yaitu:

- a. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik-buruknya kepribadian seseorang, pola-pola pendidikan keluarga akan menjadi latar belakang timbulnya rasa percaya diri.
- b. Pendidikan sekolah dapat dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk mengembangkan kepercayaan diri setelah pendidikan keluarga, karena sekolah memegang peran sosialisasi melalui berbagai macam kegiatan.
- c. Pendidikan nonformal memiliki peran mengembangkan bakat/kemampuan yang dimiliki seseorang. Rasa percaya diri akan lebih

¹⁶ Barbara De Angelis. *Confidence Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.2003)

mantap jika individu memiliki suatu keterampilan tertentu yang bisa didapatkan melalui kegiatan pendidikan nonformal.¹⁷

Kesimpulannya, faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang diawali dari keluarga/pendidikan keluarga. Keluarga memiliki peran untuk membentuk baik buruk pribadi. Lingkungan merupakan faktor selanjutnya, baik lingkungan sekolah maupun masyarakat karena lingkungan memegang peran sosialisasi dengan individu lain. Memiliki keterampilan dalam bidang tertentu menjadi faktor yang menunjang tumbuhnya kepercayaan diri seorang individu, yang dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal.

9. Terbentuknya Percaya Diri

Kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri individu, terdapat proses yang terjadi di dalam pribadi itu sehingga terjadilah pembentuk rasa percaya diri. Proses ini juga memerlukan waktu yang panjang tidak dapat instan, untuk mengetahui proses pembentukan rasa percaya diri akan di jelaskan di bawah ini.

Menurut Hakim rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diriseseorang tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukkan

¹⁷ Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara.2005)

rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses :

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangan yang melahirkan kelebihan–kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan–kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelbihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan–kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. ¹⁸

Menurut Sarastika orang yang mempunyai pemahaman diri yang baik akan lebih cerdas dari pada orang yang memiliki pemahaman diri yang rendah. Salah satu syarat untuk membantuk diri dalam menumbuhkan rasa percaya diri ialah jika individu memiliki pemahaman serta pengetahuan objektif tentang dirinya sendiri. ¹⁹

Dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa percaya diri akan menimbulkan kepribadian yang baik yang sesuai dengna proses

¹⁸ Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara.2005)

¹⁹ Pradita Sarastika. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. (Yogyakarta: Araska.2014)

perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan–kelebuhan serta kelemahan–kelemahan yang dimiliki untuk dapat menimbulkan reaksi yang positif dan menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa percaya diri. Karena rasa percaya diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial. Orang yang memiliki rasa percaya diri akan bertindak tegas dan memiliki sikap yang positif, optimis hidup lebih bermakna dan memiliki harga diri yang tinggi.

10. Cara Mendapatkan Percaya Diri

Percaya kepada diri sendiri membangkitkan kekuatan. Dengan bangkitnya kekuatan-kekuatan itu, kepercayaan kepada diri sendiri menjadi bertambah. Jadi ada pengaruh timbal baliknya. Percaya kepada diri sendiri bisa dibesarkan, bisa diperhebat kepada orang yang kepercayaannya ada, namun kurang percaya diri.

Seorang penulis terkenal, Grenville Kleiser, mendapatkan cara bagaimana kita bisa menanam dan menumbuhkan kepercayaan dalam diri kita, yakni sebagai berikut :

- 1) Percayalah akan kemampuan yang dimiliki
- 2) Percayalah kepada keberhasilan dimasa depan
- 3) Bergaulah kepada orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi
- 4) Percayalah bahwa kebodohan bisa dilenyapkan oleh rasa percaya diri
Bahwasannya percaya diri membuat seseorang berani memandang sesamanya dengan pandangan yang jernih dan jujur, karena dengan rasa percaya diri menimbulkan kesan baik kepada orang lain.²⁰

²⁰ Sumantri Mertodipuro, *Cita-cita Saudara Akan Berhasil*, (Jakarta: Gunung Jati, 1982), Cet. 5, h. 109.

Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan cara meningkatkan kepercayaan diri berawal dari dalam dan dari luar individu tersebut. Dari dalam dengan menghargai diri sendiri, mengubah persepsi dalam diri, selalu berpikir positif, menghilangkan rasa takut dan rasa cemas, berpikir kritis dan berani menghadapi tantangan. Dari luar diri individu tersebut antara lain mencari sosok teladan, belajar dari orang yang terlebih dahulu mencapai kesuksesan, dan menjalin komunikasi yang efektif dengan orang yang sukses

B. KERANGKA BERFIKIR

Kepercayaan diri di sekolah khususnya saat proses belajar mengajar sangat diperlukan. Kenyataannya masih ada siswa yang kurang percaya diri. Terlihat perilaku siswa yang kurang berani mengembangkan bakat dan kemampuannya, kurang minat dalam kegiatan pengembangan bakat. Kurangnya kepercayaan diri pada siswa membuatnya tidak aktif dan cenderung pasif belajar dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini akan membuat siswa belajar tidak maksimal merasa tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya.

Langkah untuk mengatasi masalah ini dengan menerapkan olahraga Tinju sebagai alat untuk mengatasi kurangnya kepercayaan diri pada siswa. Pada olahraga Tinju ini siswa diberikan teknik yang sudah di sesuaikan

dengan kebutuhan siswa dan pengarahan tentang cara melakukan teknik olahraga tinju. Melalui teknik yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan siswa diharapkan mampu belajar mengambil manfaat yang diajarkan, sehingga terjadi perubahan perilaku siswa yang kurang percaya diri. Kerangka berfikir merupakan arahan penalaran untuk bisa sampai pada pemberian jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan yaitu:

Apakah ada pengaruh penerapan olahraga Tinju terhadap peningkatan kepercayaan diri Siswa SMA Diponegoro 1 Tahun 2017.

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : “ Apakah penerapan permainan Tinju berdampak pada peningkatan kepercayaan diri Siswa SMA Diponegoro 1 ”.

C. HIPOTESIS

Berdasarkan masalah penelitian yang telah diuraikan tersebut, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut : Diduga terdapat peningkatan kepercayaan diri pada siswa SMA DIPONEGORO 1 melalui penerapan permainan tinju.