

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sendiri memiliki banyak pengertian yang berbeda, akan tetapi maksud dan tujuannya tetap tertuju pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berperan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, dan keterampilan saja, namun pendidikan juga berperan membentuk manusia yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian mantap dan mandiri, serta memiliki tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bertanah air.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai bagian dari pendidikan memiliki peran yang sama dengan pendidikan itu sendiri, seperti yang disebutkan Depdiknas (2006: 648) bahwa:

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat terlihat bahwa tujuan pendidikan yang tertera pada UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003, sebagian besar tercantum dalam tujuan mata pelajaran penjasorkes. Oleh karena itu, sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bertanggung jawab dalam pencapaian tujuan tersebut, hendaknya dapat lebih memperhatikan dan memaksimalkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui aktivitas olahraga dan permainan yang banyak mengandung nilai-nilai positif didalamnya diharapkan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan kognitif dan efektif, tidak hanya kemampuan psikomotornya saja. Sesuai dengan tujuan penjasorkes dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar (2006: 648)

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut

- (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Begitu kompleks tujuan dari penjasorkes, tidak hanya dalam kemampuan psikomotor, kemampuan kognitif dan afektif juga tidak lepas dari tujuan tersebut. Namun, kenyataan terkadang tidak sesuai dengan harapan, tujuan yang telah

tersusun secara rapi dan sistematis masih sulit untuk dicapai. Pembelajaran penjasorkes di sekolah yang kurang maksimal dapat menjadi salah satu penyebabnya. Berdasarkan pengalaman mengajar, pertemuan yang hanya satu kali dalam seminggu menyulitkan pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Oleh karena itu diperlukan jam tambahan untuk memaksimalkan kegiatan pembelajaran agar tercapailah tujuan dari pembelajaran itu.

Dalam hal ini penjasorkes yang dalam penyampaianya menggunakan aktivitas olahraga dan permainan, seperti atletik, permainan bola besar: sepak bola; bola basket; bola voli dan lain-lain sangat perlu untuk melakukan tambahan jam pelajaran demi tercapainya tujuan, baik tujuan penjasorkes itu sendiri maupun tujuan pendidikan nasional.

Penambahan jam tersebut dapat dilakukan di luar jam belajar mengajar melalui kegiatan ekstrakurikuler, selain sebagai tambahan jam belajar kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa. Menurut Nurdin (2009) dalam Tarmidi (2012: 83)

Pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan hanya melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikulerpun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan.

Selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mengisi waktu luang siswa selepas pulang sekolah, waktu luang yang biasanya diisi dengan kegiatan yang kurang bermanfaat seperti nongkrong, konvoi jalanan, bahkan aktivitas yang mendekati tindak kriminal seperti kenakalan remaja, tawuran, minum-minuman keras, merokok, dan lain-lain. “Kegiatan ekstrakurikuler dapat mencegah siswa melakukan tindakan yang menjurus kepada hal-hal yang negatif” (Diastuti (2006) dalam Tarmidi, 2012: 83).

Pembelajaran penjasorkes dan ekstrakurikuler olahraga akan saling melengkapi satu sama lain. Kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran penjasorkes akan diperbaiki di dalam aktivitas kegiatan ekstrakurikuler, begitu juga sebaliknya. Nilai-nilai yang ada pada aktivitas olahraga dan permainan yang belum tercapai di dalam pembelajaran penjasorkes diharapkan dapat tercapai di

dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui aktivitas olahraga dan permainan tersebut siswa akan belajar bekerja sama dan bersikap sportif, disiplin, tanggung jawab, *fairplay* dan sebagainya. Menurut Brooks (2000) dalam Tarmidi (2012: 84) bahwa:

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan, tetapi mereka juga belajar untuk menghormati otoritas, belajar untuk menghadapi tantangan baru, dan menikmati kebersamaan dengan teman.

Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan permainan yang dapat mewakili hal tersebut adalah kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan beregu, yang mampu mengembangkan bentuk kerja sama dan komunikasi, sehingga kental dengan nuansa sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam hal ini adalah bola basket tidak hanya baik untuk mengembangkan aspek fisik saja akan tetapi baik juga untuk perkembangan aspek sosial dan emosional siswa. Tarmidi (2009: 89) mengungkapkan bahwa:

Berolahraga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan harga diri. Anak-anak yang berolahraga lebih percaya diri, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan biasanya mendapatkan nilai yang lebih baik.

Hal tersebut berkaitan dengan ranah emosional, dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti bola basket diharapkan siswa mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Teknik bermain bola basket yang bervariasi dan sulit untuk dikuasai, permainan bola basket yang keras, dan kompetisi merupakan salah satu bentuk dari kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk melatih mengendalikan emosi. Kemampuan dalam mengendalikan emosi ini biasa disebut dengan kecerdasan emosional. Hurlock (1960) dalam Nurgala (2011: 26) menyebutkan bahwa “Permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh.”

Pengalaman berlatih dan bertanding dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket secara tidak langsung akan melatih kecerdasan emosional seseorang melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada saat mengikuti kegiatan tersebut. Penelitian Mahoney (2006) dalam Tarmidi (2012: 89) pada remaja putri berumur 14 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, menunjukkan bahwa:

Kecerdasan emosional remaja tersebut dapat berubah tergantung dari pengalaman yang didapatnya. Kecerdasan emosional yang rendah atau negatif ditemukan ketika remaja tersebut merasakan stres saat dia harus menguasai teknik olahraga yang sempurna (*intrapersonal*), saat mengikuti suatu kompetisi (*situational*) serta disaat mendengar penilaian yang negatif dari pembimbingnya (*significant others*). Tetapi kecerdasan emosional remaja tersebut dinilai mengalami peningkatan atau positif saat dia senang karena berhasil menguasai teknik yang susah (*intrapersonal*), menang dalam sebuah kompetisi (*situational*) dan mendapatkan pujian serta teman-teman baru disaat berkompetisi (*significant others*).

Permainan bernuansa sosial ini, yang dikemas dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket tidak hanya berperan dalam perkembangan kecerdasan emosional saja, kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang biasanya diadakan sebanyak dua hingga tiga kali dalam seminggu ini berperan juga dalam pembentukan perilaku hidup sehat siswa yang mengikutinya. Berolahraga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan harga diri. Anak-anak yang berolahraga lebih percaya diri, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, dan biasanya mendapatkan nilai yang lebih baik. Hasil penelitian Blomfield (2010) dalam Tarmidi (2012: 85) yang dilakukan pada siswa-siswa di Australia menunjukkan bahwa “Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengurangi tingkat penggunaan alkohol, mengurangi ketidakhadiran di sekolah, serta meningkatkan rasa kepemilikan terhadap sekolahnya.”

Kenakalan remaja dan perilaku hidup tidak sehat yang mengakar pada kehidupan remaja saat ini, khususnya remaja Sekolah Menengah Atas (SMA), diharapkan dapat dikurangi bahkan dihilangkan melalui keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini. Nilai-nilai positif yang ada di dalam

permainan bola basket seperti kerja sama, tanggung jawab, disiplin, saling menghargai dan lain-lain semoga dapat menjadi bagian dari remaja saat ini agar terciptalah remaja yang berkarakter dan berkepribadian mantap sesuai dengan tujuan dari pendidikan nasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini akan dikaji lebih lanjut mengenai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat siswa yang aktif di dalamnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket. Oleh karena itu judul yang diambil dalam penelitian ini adalah “Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Kecerdasan Emosional dan Perilaku Hidup Sehat.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional?
2. Adakah kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap perilaku hidup sehat?
3. Apakah terdapat nilai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat?
4. Apakah terdapat nilai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional atau perilaku hidup sehat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Mengetahui adakah kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional.
2. Mengetahui adakah kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap perilaku hidup sehat.

3. Mengetahui nilai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional.
4. Mengetahui nilai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap perilaku hidup.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Sebelumnya telah penulis kemukakan uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian yang hendak dicapai pada penelitian ini, maka selanjutnya penulis berharap manfaat atau kegunaan penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

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

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai kontribusi kegiatan ekstrakurikuler bola basket terhadap kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat siswa.
- b. Menambah khasanah bahan pustaka baik di tingkat program, fakultas maupun universitas.
- c. Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan variabel lainnya yang lebih variatif.

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

Dalam tatanan praktis, penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai:

- a. Bahan masukan bagi sekolah untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik, baik itu pembinaan dalam hal akademik atau intrakurikuler maupun non akademik atau ekstrakurikuler.
- b. Bahan masukan bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam mengembangkan dan memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

- c. Informasi kepada pihak sekolah dan orang tua siswa mengenai fungsi dan manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bola basket di sekolah.
- d. Sumbangan pemikiran untuk pihak sekolah, orang tua siswa, dan siswa mengenai manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga permainan bola basket dalam hal kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat siswa.
- e. Pedoman bagi siswa untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan memaksimalkan perilaku hidup sehat.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **BAB I: Pendahuluan**

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

##### **BAB II: Kajian Pustaka dan Hipotesis Penelitian**

Bab ini memuat tinjauan teoritis mengenai kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket, kecerdasan emosional dan perilaku hidup sehat. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.

##### **BAB III: Metodologi Penelitian**

Pada bab ini dijelaskan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional dari variabel penelitian, populasi dan metode pengambilan sampel, alat pengumpulan data, uji validitas, dan reliabilitas alat ukur serta metode analisis data.

##### **BAB IV: Analisa Data dan Interpretasi**

Pada bab ini dijelaskan mengenai analisa dan interpretasi data yang memuat gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan interpretasi hasil penelitian utama serta analisa tambahan.

##### **BAB V: Kesimpulan dan Saran**

Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.