

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Keberhasilan pembangunan sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia salah satunya melalui pendidikan. Pendidikan yang berkualitas dapat meningkatkan kualitas manusia sebagai investasi atau modal yang sangat penting bagi pembangunan negara. Sektor pendidikan merupakan salah satu variabel penting dalam Program Pembangunan Nasional. Hal ini terbukti dalam mewujudkan Pembangunan Nasional yang tertera pada dokumen Pemutakhiran Rencana Kerja Pemerintah Tahun 2023 yang dirancang oleh Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional /Badan Perencanaan Pembangunan Nasional tahun 2022 leading sektor pendidikan dan kesehatan menjadi prioritas.

Pentingnya pendidikan telah tertulis di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 BAB I Pasal 1 yaitu untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Jika mengacu pada pernyataan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pendidikan sangat penting dalam tahap proses perkembangan peserta didik. Melalui pendidikan peserta didik mengalami proses pembelajaran. Proses pembelajaran masuk dalam kurikulum setiap jenjang pendidikan, untuk mengembangkan potensi, peserta didik diberikan mata pelajaran yang berbeda-beda salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan karena tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik, tetapi juga sebagai media untuk membentuk watak, perilaku, keterampilan serta memberikan kontribusi bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang dapat bermanfaat bagi peserta didik. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum dan karenanya memiliki

potensi besar untuk mempertahankan dan mengembangkan keterampilan motorik anak dan remaja (Hávard, 2020). Di banyak negara, kelas pendidikan jasmani wajib di tingkat dasar dan menengah, dan untuk beberapa anak dan remaja dengan mobilitas terbatas, kelas seperti itu mungkin satu-satunya konteks di mana mereka mengalami tantangan aktivitas fisik dan gerak. Pedoman dari kementerian pendidikan nasional mengungkapkan bahwa melalui pendidikan jasmani, peserta didik harus mengalami pembelajaran dan pengembangan motorik melalui berbagai kegiatan (misalnya renang, olahraga beregu dan individu, bermain dan menari) baik di dalam maupun di luar ruangan.

Program olahraga pendidikan di sekolah diharapkan dapat menciptakan “*carry over effect*” atau efek bawaan hasil pembinaan pada masa-masa hidup berikutnya untuk mendukung terciptanya gaya hidup aktif dan sehat di sepanjang hayat. Akan tetapi harapan ini belum terwujud secara maksimal yang dimana tingkat keterampilan gerak dasar di Indonesia berdasarkan hasil laporan *Sport Development Indeks* (SDI) Indonesia hal ini terjadi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kualitas pendidikan jasmani yang masih rendah (Mutohir et al., 2022) yang berdampak buruk pada tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik maupun olahraga.

Penurunan tingkat keterampilan gerak dasar pada anak-anak dan remaja di Indonesia akan berdampak pada partisipasi dalam aktivitas fisik. Aktivitas fisik menurun seiring transisi anak memasuki masa remaja. Dalam laporan *Sport Development Index* Indonesia tahun 2022 mengungkapkan bahwa tingkat partisipasi aktivitas fisik anak dan remaja di Indonesia masih rendah (Mutohir et al., 2022). Secara nasional diperoleh data bahwa tingkat partisipasi olahraga pada tahun 2022 sebesar 30,93% dimana lebih rendah dibandingkan dengan capaian pada tahun 2021 yang sebesar 32,80%(Mutohir et al., 2023). Selain itu juga terkait penyebab menurunnya partisipasi anak dan remaja telah diteliti bahwa beberapa kelompok anak mengalami perubahan unik selama masa transisi (Pate et al., 2019). Dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, partisipasi dalam aktivitas fisik menjadi prioritas dalam meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak (6-12 tahun) dan remaja (13-18 tahun). Hasil penelitian secara global terdapat sekitar 50% anak (Griffiths et al., 2013a) dan 80% remaja di seluruh dunia (Hallal

et al., 2012) tidak melakukan aktivitas fisik selama 60 menit per hari yang direkomendasikan oleh WHO (Okely et al., 2021).

Tingkat partisipasi aktivitas fisik berkaitan erat dengan keterampilan gerak dasar. Secara teori pada usia 10 tahun, anak-anak diharapkan telah menguasai tingkat *fundamental movement skill* yang memungkinkan mereka melakukan gerakan yang lebih kompleks dan berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik (Robinson et al., 2015). Dalam beberapa dekade terakhir, keterampilan motorik pada anak-anak dan remaja secara sistematis dikaitkan dengan banyak faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan, seperti kebugaran kardiovaskular (Barnett, Lai, et al., 2016; Cattuzzo et al., 2016) dan tingkat aktivitas/partisipasi dalam aktivitas fisik yang terorganisir (Holfelder & Schott, 2014). Dengan demikian, keterampilan motorik mempengaruhi perkembangan fisik, sosial dan kognitif anak (Hávard, 2020). Dalam literatur ilmiah, kompetensi motorik biasanya merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan beberapa istilah lain yang sebelumnya telah digunakan (yaitu, keterampilan motorik, kinerja motorik, gerakan dasar/keterampilan motorik, kemampuan motorik, dan koordinasi motorik) untuk menggambarkan suatu tujuan pergerakan manusia (Robinson et al., 2015). Misalnya, keterampilan motorik kasar telah dianggap identik dengan keterampilan motorik/gerakan dasar, yang meliputi keterampilan gerak dan pengelolaan objek (Stodden et al., 2008).

Hasil studi keterampilan gerak dasar pada anak-anak dan remaja tergolong rendah di banyak negara (Gaul & Issartel, 2016; O' Brien et al., 2016; Sheehan & Lienhard, 2019) terutama untuk anak perempuan (Barnett et al., 2016). Perhatian khusus adalah rendahnya tingkat kompetensi keterampilan gerak manipulatif di kalangan remaja perempuan, (Hardy et al., 2013; Inchley et al., 2011) karena kemahiran dalam keterampilan gerak manipulatif di masa kanak-kanak dikaitkan dengan partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik di masa mendatang (Barnett, Stodden, et al., 2016). Perbedaan keterampilan gerak dasar pada remaja dapat dipengaruhi secara budaya dan sosial, misalnya anak laki-laki lebih didorong untuk berpartisipasi dalam olahraga bola daripada anak perempuan, sedangkan anak

perempuan dapat dipengaruhi oleh kegiatan lokomotor seperti senam dan menari (Bolger et al., 2018).

Keterampilan gerak dasar salah satu variabel yang penting dari perilaku aktivitas fisik (Babic et al., 2014; Holfelder & Schott, 2014). Keterampilan gerakan dasar merupakan dasar / pondasi dari gerakan yang lebih maju dan kompleks, termasuk keterampilan gerak lokomotor, gerak manipulatif, dan stabilitas (Logan et al., 2018). Kemahiran dalam keterampilan gerak dasar adalah salah satu prediktor terpenting dari aktivitas fisik anak (Holfelder & Schott, 2014). Banyak hasil penelitian secara empiris menunjukkan bahwa kompetensi dalam keterampilan motorik/gerak dasar tidak hanya dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan (Lubans et al., 2010), tetapi juga hasil kognitif dan akademik (Haapala, 2013). Keterampilan gerak dasar dapat mempengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik di kalangan remaja di seluruh dunia tergolong rendah, terutama di kalangan remaja putri (Hallal et al., 2012). Pada masa remaja pertengahan hingga akhir, anak perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk gaya hidup menetap dibandingkan dengan remaja laki-laki (Lavie et al., 2019; E. Lee & Kim, 2019; Mayne et al., 2021). Selanjutnya dari hasil penelitian yang dilakukan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, di Indonesia hampir separuh dari proporsi penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun, sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif (*sedentary*/ kurang beraktivitas fisik). Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentase sebesar 67% dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24 tahun) sebesar 52% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Resiko ini tentunya menjadi perhatian khusus bagi praktisi dan guru pendidikan jasmani dan olahraga.

Selain berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, rendahnya aktivitas fisik yang disebabkan rendahnya keterampilan gerak berdampak pada kesehatan mental pada remaja. Penelusuran yang dilakukan Ayuningtyas et al (2018), melaporkan bahwa sekitar 450 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kesehatan mental dan perilaku. Terkait remaja, beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja putri umumnya memiliki mental *health literacy* yang lebih tinggi

dibandingkan pria (Coles et al., 2016) Aktivitas fisik dapat membantu mengatasi kesehatan mental pada remaja (Harris, 2018), seperti: mengurangi kecemasan (Schaeffer et al., 2018); meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri (Francis et al., 2021).

Partisipasi dalam aktivitas fisik akan meningkatkan kesehatan, baik itu fisik maupun mental. Hal ini secara empiris didukung oleh hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik secara empiris berindikasi terhadap peningkatan kesehatan fisik, kognitif dan kesehatan mental (Biddle & Asare, 2011; Cesa et al., 2014; Lubans et al., 2016). Melalui tinjauan sistematis terhadap beberapa artikel yang dilakukan Lubans et al., (2016) menginformasikan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan persepsi diri fisik yang disertai dengan peningkatan harga diri dan juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan kesehatan mental. Selanjutnya pada konteks partisipasi anak dalam aktivitas fisik, menurut Weiss, (2000), anak-anak menemukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan lebih menantang, ketika mereka diberi kesempatan untuk menguasai keterampilan gerak dan mengalami kesuksesan. Dalam keadaan ini mereka kemungkinan akan mengembangkan perasaan positif terhadap aktivitas fisik dan mempertahankan motivasi mereka untuk aktif dari waktu ke waktu (Owen et al., 2014). Peran kompetensi keterampilan gerak dan kenikmatan aktivitas fisik memiliki pengaruh penting pada partisipasi aktivitas fisik mereka (Bailey et al., 2012). Hubungan antara keterampilan gerak dan aktivitas fisik dari waktu ke waktu mungkin dimediasi oleh efek gabungan dari variabel psiko-sosial.

Pada masa remaja, proses pembelajaran di sekolah sering dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik, durasi waktu di ruang kelas berkontribusi besar terhadap waktu duduk anak-anak (Bailey et al., 2012) dalam mengikuti aktivitas belajar dengan rentang waktu sekitar 7 hingga 8 jam per hari di dalam kelas (Mantjes et al., 2012). Kondisi ini tentunya menghambat partisipasi anak dalam melakukan aktivitas fisik. Sementara itu rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan 30 menit yang terdiri dari aktivitas fisik sedang hingga kuat per hari sekolah. Dalam memenuhi standar kebutuhan aktivitas fisik harian yang direkomendasikan dari WHO diperlukan strategi yang meningkatkan aktivitas fisik di masa kanak-kanak

dengan harapan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan yang lebih besar di masa muda.

Penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik yang signifikan secara statistik dilaporkan selama masa remaja, dan ini lebih sering terjadi pada anak perempuan daripada anak laki-laki (Zimmermann-Sloutskis et al., 2010). Fase remaja merupakan masa transisi kehidupan yang ditandai dengan banyaknya perubahan biologis, lingkungan, sosial dan psikologis (misalnya harga diri, citra tubuh) yang mempengaruhi perubahan aktivitas fisik. Secara khusus, penurunan aktivitas fisik yang signifikan telah dilaporkan selama masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah karena perubahan organisasi dan perbedaan jaringan pendukung. (Garcia et al., 1998), dan dalam transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas ketika mengalami peningkatan dalam tekanan belajar.

Permasalahan terkait dengan penurunan aktivitas fisik yang disebabkan karena rendahnya keterampilan gerak peserta didik, diperlukan adanya inovasi pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan gerak peserta didik. Peningkatan keterampilan gerak dasar pada anak-anak dan remaja, yang mungkin telah kehilangan perilaku motorik yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan normal, diperlukan pelatihan dan pengajaran yang memfasilitasi perkembangan motorik (Sigmundsson et al., 2017) dan ini merupakan tanggung jawab dari mata pelajaran pendidikan jasmani. Meskipun penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa program berjangka waktu yang sesuai dengan perkembangan dan usia (untuk anak-anak atau remaja), berbasis aktivitas, berbasis tugas, dan/atau otonomi tinggi adalah metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan berbagai aspek keterampilan motorik (Morgan et al., 2013; Riethmuller et al., 2009). Selain itu, sekolah telah diidentifikasi sebagai tempat yang paling penting untuk intervensi efektif yang mencakup tahap perkembangan (Dudley et al., 2011; Lai et al., 2014).

Rendahnya partisipasi remaja terhadap aktivitas fisik telah diteliti oleh Vasconcellos et al, yang menemukan bahwa rendahnya partisipasi peserta didik terhadap aktivitas fisik diprediksi rendahnya tingkat kepuasan peserta didik dalam pendidikan jasmani (Vasconcellos et al., 2020). Rendahnya tingkat kepuasan peserta didik ini terjadi antara lain disebabkan karena kurangnya dukungan kompetensi dari guru sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menjadi

melelahkan dan membosankan. Sementara itu dukungan kompetensi dari guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memprediksi motivasi otonom peserta didik yang pada akhirnya juga dapat memprediksi secara positif kesenangan peserta didik, persepsi pentingnya pendidikan jasmani, dan niat untuk lebih berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah (Sanchez-Oliva et al., 2014).

Oleh karena itu, peran pendidikan jasmani sangat dibutuhkan (Curran & Standage, 2017). Pendidikan jasmani dianggap sebagai tempat yang ideal untuk secara langsung memberikan remaja berbagai kesempatan untuk memenuhi pedoman aktivitas fisik (Hollis et al., 2017) serta secara tidak langsung memberdayakan mereka untuk aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari (González-Cutre et al., 2014). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru memiliki harapan dalam memenuhi kebutuhan psikologi dasar peserta didik dan mendorong hasil positif, akan tetapi hal yang dinilai perlu untuk diperhatikan adalah pengalaman dan persepsi peserta didik tentang perilaku yang mendukung kebutuhan selama pelajaran pendidikan jasmani (Liu & Dai, 2017). Menurut *self determinant theory*, lingkungan yang mendukung kebutuhan terdiri dari dukungan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung kebutuhan yang dikembangkan oleh guru olahraga berhubungan positif dengan kepuasan terhadap kebutuhan psikologi dasar peserta didik (Vasconcellos et al., 2020).

Fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya, menuntut inovasi dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya membantu peserta didik meningkatkan pemahaman mereka tentang mata pelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan tugas yang tampaknya sulit sehingga mereka dapat beradaptasi dengan hambatan sebelumnya. Di sisi lain, percaya pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi situasi sulit dan menyelesaikan tugas disebut efikasi diri (Weinberg et al., 2019). *Self-efficacy* atau efikasi diri merupakan salah satu aspek psikologis yang penting dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik dan mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki peserta didik dalam proses pembelajaran (Nopiyanto et al., 2022). Banyak sekali aspek psikologis seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, konsentrasi, motivasi, *anxiety* dan *mental toughness*, di mana semua aspek tersebut sangat

mempengaruhi terhadap performa saat latihan maupun bertanding (Zetou et al., 2012).

Secara kebermaknaan kata *self-efficacy* maknanya lebih dekat dengan *sport-confidence*. Dalam artikel Moritz et. al (1996) mengungkapkan perbedaan teori tersebut dalam konteks olahraga dimana *sport-confidence* dalam olahraga umumnya mengacu pada keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki seorang atlet tentang kemampuannya untuk sukses dalam olahraga. Sedangkan *self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu bahwa dia dapat berhasil dalam tugas olahraga tertentu, keterampilan, atau dalam kondisi tertentu. Artinya pendekatan kepercayaan diri olahraga digunakan karena fokusnya yang lebih luas dan *sport-confidence* tampaknya tidak hanya didasarkan pada kemampuan yang dirasakan seseorang untuk melakukan tugas tertentu dan pada tingkat tertentu.

Teori *self-efficacy* Bandura (2010) berpendapat bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang pada kemampuannya sendiri dalam melakukan tugas-tugas tertentu dan merupakan mekanisme kunci dalam prediksi konsekuensi perilaku kognitif, afektif, dan adaptif. Dalam beberapa dekade sejak (Bandura, 1977) menerbitkan makalah terkait "konstruksi" *self-efficacy*, banyak bukti empiris telah memberikan dukungan yang konsisten untuk anggapan ini di berbagai konteks, termasuk olahraga (Moritz et al., 2000) dan domain pendidikan (Multon et al., 1991; Robbins et al., 2004). Studi terkait dengan konteks *self-efficacy* umum atau akademik pada peserta didik menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat dibangun melalui pengalaman sukses sebelumnya (Grether et al., 2017), hubungan dengan orang tua, teman sebaya (Altermatt, 2019). Dengan demikian, tampak bahwa *self-efficacy* dapat membantu dalam membentuk karakter peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

Selanjutnya Schulze (2007) mengungkapkan bahwa teknik untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam pembelajaran peserta didik meliputi pemodelan, umpan balik, penetapan tujuan, penghargaan, dan penilaian *self-efficacy*. Dari teknik-teknik tersebut, proses pemodelan dapat diterapkan pada strategi kelompok. Proses pemodelan akan menunjukkan dan menjelaskan proses dimana seorang pemula memperoleh keterampilan baru. Pemodelan merupakan cara yang ampuh untuk meningkatkan *self-efficacy* karena dapat memberikan informasi eksplisit

tentang bagaimana memperoleh keterampilan dan meningkatkan harapan peserta didik bahwa mereka dapat memperoleh keterampilan tersebut.

Tingkat keterampilan gerak sering dikaitkan dengan partisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik remaja. Namun, disisi lain tingkat keterampilan gerak merupakan prediktor kepuasan atau kebosanan pada pembelajaran pendidikan jasmani dan memiliki berkontribusi dalam mengembangkan sikap pada saat latihan gerak / fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Morales-Sánchez et al., 2021). Artinya dengan kemampuan gerak yang memadai, peserta didik dapat menikmati dan merasakan kepuasan tersendiri dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam penelitian Lo (2010) mendefinisikan kepuasan peserta didik sebagai persepsi subyektif tentang seberapa baik lingkungan belajar mendukung keberhasilan akademik mereka. Selanjutnya penelitian Kuo et al., (2014) mengemukakan bahwa kepuasan peserta didik terhadap pembelajaran berhubungan dengan motivasi, angka putus sekolah, keberhasilan, dan komitmen terhadap program pembelajaran. Dengan demikian, untuk mengidentifikasi area pengembangan dan peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, kepuasan siswa harus dievaluasi.

Penelitian lain, seperti yang dilakukan Gunawardena et al (2010) mengeksplorasi faktor-faktor yang memprediksi kepuasan peserta didik dan menemukan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor kuat kepuasan peserta didik. Selanjutnya dalam artikel Liaw & Huang (2013) mempelajari faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar dan menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan adalah *self-efficacy*, bersama dengan lingkungan belajar yang interaktif berdampak terhadap kepuasan dan persepsi *self-efficacy*. Dengan demikian dapat dipahami bahwa seluruh faktor *self-efficacy* berpengaruh positif terhadap kepuasan peserta didik (Prifti, 2022).

Mengingat banyaknya keuntungan dari mendorong gaya hidup aktif melalui meningkatkan keterampilan gerak dasar bagi kesehatan fisik dan psikologis remaja serta terbatasnya waktu pengajaran pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam mendorong perilaku ini. Penelitian terkait mengintegrasikan nilai-nilai dalam program olahraga telah sering dilakukan. Namun dalam penelitian ini peneliti merujuk pada penelitian yang dilakukan

Kendellen et al (2017) terkait dengan pengajaran kecakapan hidup dalam program olahraga golf. Penelitian yang dilakukan Kendellen et al (2017) merupakan bukti empiris bahwa dengan memberikan perhatian khusus dan mengintegrasikan nilai-nilai olahraga, peserta didik dapat lebih memahami nilai-nilai tersebut dan berpartisipasi dalam pengembangannya. Dengan pendekatan yang terfokus dan penekanan yang jelas pada nilai-nilai olahraga, peserta didik mendapatkan lebih banyak manfaat dalam menjawab tantangan kehidupan.

Dalam penelitian Kendellen et al (2017) mengintegrasikan pengajaran kecakapan hidup ke dalam program olahraga Golf Kanada. Prinsip-prinsip dalam mengintegrasikan kecakapan hidup ini dapat diterapkan pada program olahraga serta pendidikan jasmani (Cronin et al., 2020). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengintegrasikan aspek *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Harapan dengan mengintegrasikan *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik (khususnya pada siswi) dapat mempelajari aspek-aspek *self-efficacy* yang berguna dalam menghadapi pembelajaran dan tantangan hidup. Prinsip-prinsip yang diterapkan Kendellen dalam mengintegrasikan kecakapan hidup dalam program olahraga Golf Kanada yaitu; 1). Fokus pada satu keterampilan hidup per pelajaran, 2) Instruktur memperkenalkan *life skill* di awal pelajaran dan memperkenalkan aspek *life skill* yang akan diajarkan di awal pelajaran. 3) Menerapkan strategi untuk mengajarkan komponen keterampilan hidup selama pelajaran, 4) Melakukan diskusi kecakapan hidup di akhir pelajaran sekaligus mengevaluasi efektivitas pengajaran keterampilan hidup.

Studi sebelumnya telah mengungkapkan bahwa *self-efficacy* relatif tahan terhadap perubahan. Strategi yang efektif untuk membangun *self-efficacy* di kalangan remaja sangat diperlukan (Hortz et al., 2015). Membuktikan bahwa pelatihan keterampilan untuk meningkatkan *self-efficacy* memiliki potensi baik secara langsung maupun tidak langsung menurunkan perilaku negatif pada peserta didik (Ding et al., 2018). Sementara itu penelitian terkait pengembangan keterampilan gerak dan kepuasan peserta didik dengan mengintegrasikan pembelajaran pendidikan jasmani masih jarang dilakukan.

Penelitian terkait pengembangan *self-efficacy* peserta didik pada kelas pendidikan jasmani telah banyak dilakukan. Penerapan *self-efficacy* pada peserta

didik pada kelas pendidikan jasmani (Nopiyanto et al., 2022; Sağın, 2022; Turan & Koç, 2018). Terkait dengan pengembangan *self-efficacy* dalam pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dan meningkatkan partisipasi dan minat peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Lola & Tzetzis, 2020) dan tentang keterkaitan *self-efficacy* dengan kepuasan peserta didik dalam konteks pendidikan jasmani (Morales-Sánchez et al., 2021). Dengan literatur yang telah diuraikan di atas dapat dipahami bahwa *self-efficacy* merupakan komponen penting yang perlu diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan keterampilan gerak dan kepuasan peserta didik. Tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kelas pendidikan jasmani dapat membentuk sikap dan perilaku anak dan remaja di waktu luang, mengubah rutinitas waktu luang, dan memperkuat pola hidup sehat.

Namun, pentingnya peran *self-efficacy* tidak dirasakan oleh sebagian peserta didik, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Terkadang siswa yang memiliki keterampilan gerak akan selalu memperoleh hasil belajar yang baik, begitu pula sebaliknya. Meskipun demikian, siswa yang kurang terampil dalam keterampilan gerak akan selalu memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan dan pada akhirnya berdampak pada menurunnya minat siswa dalam belajar pendidikan jasmani. Kondisi ini tidak sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani dimana diharapkan siswa antusias dan aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Penting untuk memahami dampak *self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap tingkat keterampilan gerak dan kepuasan siswa dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Pemahaman tentang hubungan ini dapat memungkinkan pendidik untuk mengembangkan program yang ditujukan untuk meminimalkan gesekan dengan menerapkan langkah-langkah untuk meningkatkan keterampilan gerak dan kepuasan dengan meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak integrasi *self-efficacy* kelas pendidikan jasmani terhadap keterampilan gerak dan kepuasan peserta didik terutama pada siswi. Hal ini dikarenakan bahwa siswi pada usia remaja memiliki perbedaan signifikan terhadap penguasaan keterampilan gerak dan tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik bila dibandingkan pada siswa.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, maka penulis merumuskan masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya, adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara integrasi *self-efficacy* dengan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap penguasaan keterampilan gerak siswi? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara integrasi *self-efficacy* dalam dengan non-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kepuasan siswi? Jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka muncul tujuan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis dan mengkaji perbedaan pengaruh integrasi *self-efficacy* dan no-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap keterampilan gerak siswi.
2. Untuk menganalisis dan mengkaji perbedaan pengaruh integrasi *self-efficacy* dan no-integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap kepuasan siswi.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa memberikan masukan yang positif dan dapat dipergunakan berbagai pihak khususnya :

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan keilmuan bagi pembelajaran di sekolah maupun klub khususnya untuk para insan guru pendidikan jasmani dimanapun.
- b. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk mengembangkan penelitian lebih mendalam mengenai permasalahan ini.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk memberikan informasi pada pelatih, atlet, dan masyarakat agar dapat menciptakan suasana pembelajaran dan latihan yang menarik serta menyenangkan bagi atlet maupun peserta didik untuk pengembangan keterampilan gerak dasar dan kepuasan siswa.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para pelatih dalam menerapkan *self-efficacy* untuk pengembangan keterampilan gerak dasar dan kepuasan siswa.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada siswa untuk pengembangan keterampilan gerak dasar dan kepuasan siswa.

#### 1.4.3 Manfaat Kebijakan

Pemerintah sebagai pengambil kebijakan, hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi dalam menyelesaikan masalah bangsa khususnya mempersiapkan anak bangsa agar bisa *survive* dalam kehidupannya, bertanggung jawab, tidak menjadi beban bahkan mampu mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat.

#### 1.4.4. Manfaat dari segi isu dan aksi sosial

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar guru dan pelatih untuk pengembangan keterampilan gerak dasar dan kepuasan olahraga siswa/atlet serta mempersiapkan siswa atau atlet dalam menghadapi tantangan dengan berbagai kondisi pada kehidupan dan meningkatkan keterampilan psikologi sosial siswa secara individu dalam menghadapi lingkungan kondisi lingkungan, seperti di rumah, di sekolah, dan di berbagai lingkungan lainnya.

### 1.5. Struktur Organisasi Disertasi

Gambaran lebih jelas isi dari keseluruhan disertasi disajikan dalam struktur organisasi disertasi yang mengacu pada sistematika penulisan disertasi pada pedoman penulisan karya ilmiah yang disusun sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan : Berisi penjelasan latar belakang masalah penelitian dalamnya membahas bagaimana pengembangan *self-efficacy* melalui pembelajaran pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak dasar dan kepuasan olahraga. Adapun pembahasan rumusan masalah penelitian, tujuan

Alek Oktadinata, 2024

INTEGRASI SELF-EFFICACY DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
UNTUK MENINGKATKAN PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK DAN KEPUASAN SISWI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

penelitian dan manfaat penelitian.

BAB II Kajian Pustaka : Bab ini berisikan konsep-konsep mengenai pembelajaran pendidikan jasmani, *self-efficacy*, konsep integrasi *self-efficacy* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penguasaan keterampilan gerak, kepuasan olahraga, kerangka berpikir serta hipotesis penelitian.

BAB III Metode Penelitian : Bab ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yaitu bagian yang mengarahkan untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitian.

BAB IV Temuan dan Pembahasan : Bab ini merupakan hasil penelitian dan pembahasan dipaparkan terhadap temuan temuan penelitian.

BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi : Bab ini dibahas kesimpulan penelitian terkait peningkatan keterampilan gerak dasar dan kepuasan olahraga siswi.