

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang di mana dalam kehidupan memiliki rentang kehidupan yang dimulai dari usia kandungan, *infancy*, bayi, remaja, dewasa dan lansia sampai alam barzah yakni meninggal (Jannah & Yacob, 2017). Setiap rentang kehidupan yang dilalui oleh manusia mengalami perkembangan dan perubahan yang tidak dapat diulangi kembali, di mana dalam perkembangan dan perubahan tersebut akan mengacu pada satu arah yakni arah kemajuan (Ajhuri, 2019). Dalam rentang kehidupan manusia mengalami perkembangan yang berlangsung secara terus menerus dan bersifat secara sistematis, progresif dan berkesinambungan, serta setiap perkembangan yang dialami menuju kepada kedewasaan atau kematangan (Iswati, 2020).

Salah satu rentang kehidupan manusia adalah fase remaja. Fase remaja merupakan fase pertukaran atau fase perpindahan rentang hidup dari masa kanak-kanak ke masa dewasa atau masa perpanjangan fase kanak-kanak sebelum mencapai kedewasaan (Rijal, 2017). Sejalan dengan pendapat Hurlock dalam (Jannah, 2017) mengatakan bahwa “masa remaja merupakan masa peralihan, yaitu periode di mana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa”. Fase remaja ini disebut masa peralihan di mana manusia pada fase ini mempelajari atau mempersiapkan diri supaya mampu untuk memikul tanggung jawab pada saat dewasa nanti (Fatmawaty, 2017). Fase remaja terjadi dalam beberapa tahap diantaranya fase remaja awal usia 10-12 tahun, remaja tengah 13-15 tahun dan masa remaja akhir 16-19 tahun (Ginanjarsari, 2019).

Pada fase remaja terjadi beberapa perubahan yang menimpa remaja di mana perubahan tersebut mencakup perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial (Batubara, 2016). Pada masa remaja ini pertumbuhan yang dialami oleh individu mencapai tingkat kematangan mulai dari kematangan psikologis, kematangan pertumbuhan fisik dan kematangan kemampuan reproduksi (Jannah,

2017). Oleh karena itu, pada masa remaja mengalami berbagai perubahan yang signifikan maka masa remaja menjadi masa yang paling penting karena pada masa ini remaja memiliki tugas perkembangan yang seharusnya dicapai yang bertujuan untuk persiapan diri untuk mencapai karir di masa depan (Rachman, 2018), untuk mencapai perkembangan atau melalui tahap perubahan pada fase remaja sekolah sebagai tempat pendidikan formal berperan sebagai tempat perkembangan dan pertumbuhan masa remaja (Purnama & Raharjo, 2018). Sejalan dengan pendapat lain bahwa pendidikan merupakan sebuah alternatif yang bersifat kuratif dan prevelentif untuk menciptakan generasi yang lebih baik (Wahidin, 2017) sehingga dengan pendidikan dapat membangun remaja yang berkualitas di masa depan.

Oleh karena itu, peran sekolah sangat berpengaruh bagi perkembangan remaja, dan salah satunya yaitu peran seorang guru, di mana guru sebagai pembimbing dan tugasnya sebagai seorang pendidik guru harus membantu siswanya untuk mencapai kedewasaan yang secara optimal (Masjkur, 2018). Adanya sekolah dan peran guru untuk membimbing remaja maka diharapkan dapat membentuk dan membantu remaja untuk menemukan konsep diri seorang remaja. Bagi seorang remaja konsep diri berguna untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, agar mereka diterima dalam lingkungannya (Syahraeni, 2020). Konsep diri bagi seorang individu digunakan untuk melihat pribadinya secara utuh yang mencakup fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual, serta bagaimana individu tersebut menilai dirinya dan cara berinteraksi dengan orang lain (Mulyani, 2020). Bagi seorang remaja konsep diri merupakan hal yang sangat penting karena akan memberikan pengaruh bagi remaja dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Ranny et al., 2017). Konsep diri dalam membantu remaja untuk mencapai perkembangan masa depan dibagi menjadi konsep diri yang positif dan konsep diri negatif, di mana konsep diri positif akan mampu mempunyai keyakinan dalam dirinya dalam mengatasi masalah yang dialami serta memiliki kemampuan untuk merubah diri untuk lebih baik lagi, sedangkan konsep diri yang negatif merasa dirinya tidak memiliki kestabilan, dan keutuhan diri (Goleman et al., 2019).

Dengan adanya sekolah maka remaja akan menemukan nilai-nilai hidup yang dapat membentuk konsep diri yang positif dan juga menghindari remaja tersebut dari konsep diri yang bersifat negatif. Sejalan dengan pendapat Hurlock (1980) dalam (Wahyu & Muslikah, 2019) mengungkapkan bahwa siswa harus memiliki konsep diri yang positif karena dengan konsep diri yang positif siswa akan mampu mewujudkan rasa percaya diri dan harga diri sehingga memiliki sifat terbuka terhadap lingkungannya. Memiliki konsep diri yang positif dan mengembangkan diri untuk menjadi kematangan diperlukan pendidikan, salah satunya yaitu pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan fisik, di mana pada pendidikan jasmani bertujuan untuk mencakup semua aspek kependidikan termasuk pertumbuhan mental dan sosial (Abduljabar, 2011).

Menurut Depdiknas dalam (Dahlan, 2014) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang di terapkan di suatu jenjang sekolah dan merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang. Selaras dengan itu pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, dan tindakan moral (Negeri, 2021).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di mana kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan dan masih memiliki tenaga untuk melakukan tugas berikutnya (Ziad, 2015). Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan program latihan kondisi fisik (Darmawan, 2017). Peningkatan kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani disekolah sangat berperan penting karena siswa dapat mengetahui dirinya sendiri, apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, dan bagaimana dia harus berperilaku dalam kelompok, serta bagaimana dia harus menyikapi keadaan yang berbeda beda (Rustiana, 2015).

Muhammad Zalfi, 2024

KORELASIONAL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN SELF CONCEPT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 35 BANDUNG

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

Setelah menjelaskan mengenai remaja dan konsep diri yang baik untuk membantu perkembangan remaja mencapai kematangan, maka peneliti berniat untuk meneliti mengenai konsep diri dan kebugaran jasmani pada remaja, dimana peneliti akan mencari tahu apakah ada korelasi atau hubungan timbal balik antara kebugaran jasmani dan konsep diri. Topik yang diambil dalam penelitian ini mengacu dan berpedoman kepada penelitian yang dilakukan oleh (Balsalobre et al., 2014) di Spanyol, dimana penelitian tersebut menghasilkan bahwa semakin tinggi kebugaran jasmani maka semakin tinggi pula konsep diri pada remaja. Berdasarkan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsep diri sehingga menarik untuk diteliti kembali dengan karakteristik yang berbeda. Penelitian ini akan dilakukan pada siswa SMP kelas VII, karena pada SMP kelas VII terjadi masa yang di sebut dengan *top-dog phenomom* yang berarti pergeseran status dari posisi atas atau senior dari sekolah sebelumnya ke posisi junior di sekolah yang baru (Rosya, 2014). Dan pada masa ini juga menjadi situasi sulit bagi siswa karena mereka dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi agar dapat memenuhi segala tugas perkembangan pada masa ini (Putri et al., 2021). Serta kelas VII juga mengalami fase yang disebut dengan fase remaja awal dimana pada fase ini individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha berkembang menjadi individu yang independen. Oleh karena itu dengan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “korelasional tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept* pada siswa kelas VII SMP Negeri 35 Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Apakah terdapat korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 35 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan *self concept* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 35 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu :

a. Bagi Siswa

1. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Meningkatkan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas fisik
3. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik

b. Bagi Guru

1. Sebagai pedoman bagi guru apakah perlu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa atau tidak

c. Bagi Sekolah

1. Meningkatkan kualitas pendidikan
2. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan