

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia  $> 18$  tahun dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018). Selain itu, data Riskesdas juga menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas sentral pada penduduk berusia  $> 15$  tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018). Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan kelebihan lemak tubuh yang dapat berdampak negatif pada kesehatan, menyebabkan berbagai penyakit serius. Salah satu penyakit yang umum terkait dengan obesitas adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, di mana penumpukan plak di arteri dapat mengakibatkan aterosklerosis, hipertensi, serangan jantung, dan stroke. Selain itu, obesitas juga merupakan faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2, karena lemak berlebih dapat menyebabkan resistensi insulin dan peningkatan kadar gula darah. Gangguan pernapasan seperti *sleep apnea*, penyakit hati berlemak non-alkoholik, dan berbagai jenis kanker juga sering dikaitkan dengan obesitas. Tekanan berlebih pada sendi dan tulang akibat obesitas dapat menyebabkan osteoarthritis, sementara sindrom metabolik, yang mencakup sejumlah kondisi berisiko tinggi, semakin memperparah dampak negatif obesitas. Tidak hanya itu, obesitas juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Untuk mengurangi risiko penyakit-penyakit ini, penting untuk mengelola obesitas melalui perubahan gaya hidup yang mencakup diet sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan, jika diperlukan, intervensi medis atau pembedahan.

Fenomena ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap Kesehatan dan pola hidup masyarakat, termasuk dalam konteks Pendidikan. Pendidikan adalah suatu proses di mana keterampilan, pengetahuan, dan kebiasaan diajarkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pelatihan dan pengajaran (Adi & Fathoni, 2020). Ini dapat dilakukan melalui bimbingan guru atau secara otodidak.

Pendidikan bertujuan menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik aktif mengembangkan potensi mereka, termasuk kemampuan spiritual, kepribadian, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan sosial, masyarakat, bangsa, dan negara. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang terstruktur, teratur, dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran fisik. Dalam pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam upaya menyelesaikan masalah yang ada dalam kehidupan manusia termasuk dalam masalah Kesehatan seperti obesitas (Adi & Fathoni 2020). Dengan demikian, integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum pendidikan dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk mengatasi peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia, melalui promosi gaya hidup sehat dan aktif sejak dini.

Saat ini, sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, khususnya dalam hal aktivitas fisik, guna mengatasi masalah obesitas dan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada tingkat kebugaran fisik siswa. Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diterapkan di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia, perkembangan fisik, psikis, serta mental anak dapat didukung, terutama dalam memberikan bimbingan yang diperlukan untuk mencapai tujuan pendidikan secara optimal (Adi & Fathoni, 2020).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani, individu dapat mempelajari keterampilan gerak yang mendukung gaya hidup aktif, serta aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang berkontribusi pada perkembangan yang seimbang. Pembelajaran jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendidikan karena memiliki dampak terhadap potensi peserta didik dalam berbagai komponen, seperti afektif, kognitif, dan psikomotorik melalui aktivitas fisik. Brusseau (2015) juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang berfokus pada sikap, pengetahuan, dan perilaku yang berkaitan dengan aktivitas fisik, serta mentransfer informasi melalui sikap dan keterampilan antar individu. Melalui

kegiatan jasmani, pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan pengetahuan, kesehatan tubuh, keterampilan, kecerdasan, dan perkembangan kepribadian yang baik dalam membentuk karakter manusia. Tujuan dari pendidikan jasmani mencakup pendidikan yang holistik untuk perkembangan individu secara maksimal, mencakup perubahan fisik, moral, mental, estetika, sosial, emosional, dan kesehatan (Adi & Fathoni, 2020).

. Obesitas merupakan kondisi medis di mana seseorang memiliki kelebihan lemak tubuh yang signifikan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan. Masalah obesitas dapat menyebabkan berbagai penyakit serius karena berbagai alasan fisiologis dan metabolismik. Dalam beberapa dekade terakhir, telah terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat aktivitas fisik di kalangan anak-anak di Indonesia, yang pada gilirannya telah menyebabkan peningkatan gaya hidup yang kurang aktif (Doak et al., 2013). Hal ini merupakan sebuah tren yang menjadi perhatian serius, terutama karena hanya sebagian kecil dari anak-anak usia sekolah di Indonesia yang memenuhi rekomendasi untuk melakukan enam puluh menit aktivitas fisik sedang hingga keras setiap hari (Mackintosh et al., 2011). Penurunan drastis dalam tingkat aktivitas fisik ini telah menimbulkan keprihatinan kesehatan masyarakat yang serius karena dampaknya yang bervariasi (Zhdanova et al., 2015).

Salah satu masalah utama yang terkait dengan penurunan tingkat aktivitas fisik adalah meningkatnya angka kejadian obesitas di kalangan anak-anak usia sekolah di Indonesia, yang merupakan sebuah permasalahan yang signifikan dalam masyarakat Indonesia (Chekhovska, 2015). Menurut penelitian, sekitar 17% dari anak-anak usia 2-19 tahun di Indonesia memiliki indeks massa tubuh (BMI) yang berada di atas atau sama dengan persentil ke-95, sedangkan sebanyak 32% diklasifikasikan sebagai overweight atau obes (Ogden et al., 2010). Peningkatan drastis dalam tingkat obesitas ini, yang berdampingan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik, tidak hanya menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan, tetapi juga berdampak negatif pada kualitas hidup dan perkembangan keterampilan motorik anak-anak (Matthews, O'Neill & Kostelis, 2014).

Studi juga menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami obesitas di Indonesia memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk lulus tes fisik dan kebugaran dasar dibandingkan dengan teman sebaya mereka yang memiliki berat badan normal (Castetbon & Andreyeva, 2012). Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur, tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan umum, tetapi juga untuk meningkatkan keterampilan motorik anak-anak di Indonesia.

Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan peran kebugaran fisik sebagai faktor penengah dalam hubungan antara motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Dalam konteks pendidikan jasmani, penelitian ini memberikan latar belakang yang penting untuk memahami dinamika motivasi siswa yang mengalami obesitas. Menumbuhkan motivasi intrinsik yang kuat dan menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang menyenangkan, bervariasi, dan inklusif dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi tantangan yang terkait dengan obesitas dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Masalah ini memiliki implikasi yang mendalam terutama dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Bandung. Siswa obesitas di Indonesia seringkali menghadapi berbagai tantangan dan hambatan yang memengaruhi motivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani (Ryan & Deci, 2017). Tantangan tersebut meliputi rendahnya rasa percaya diri, rasa takut gagal atau ejekan, ketidaknyamanan fisik selama aktivitas, dan pengalaman negatif terkait berat badan mereka (Stankov, 2016). Akibatnya, dapat terjadi penurunan aktivitas gerak yang mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan fisik yang mengakibatkan siswa malas sehingga tidak mempunyai tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat (Kapti & Winarno, 2022).

Dukungan yang diberikan oleh guru dan praktik inklusif di SMA memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi siswa obesitas di Indonesia untuk berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan jasmani. Guru harus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan inklusif, di mana

siswa obesitas di Indonesia merasa diterima, dihargai, dan didorong untuk berpartisipasi. Hal ini dapat dicapai melalui pemberian perhatian personal, penguatan positif, serta penyesuaian aktivitas untuk mengakomodasi berbagai kemampuan dan tipe tubuh siswa (Daley, 2008).

Selain itu, fokus pada pengembangan keterampilan dan pelacakan kemajuan juga dapat berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa obesitas di Indonesia dalam kegiatan pendidikan jasmani. Dengan menetapkan tujuan yang dapat dicapai dan memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan, guru dapat membantu siswa obesitas di Indonesia membangun rasa percaya diri dan pencapaian. Pelacakan kemajuan, baik itu dalam peningkatan daya tahan, kekuatan, atau kemampuan motorik, dapat memperkuat motivasi dan mendorong partisipasi yang berkelanjutan (Bingham et al., 2010).

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor motivasi ini, pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Bandung dapat menjadi lebih inklusif dan mendukung bagi siswa obesitas di Indonesia. Dengan demikian, hal ini dapat membantu mereka meraih keberhasilan dalam pembelajaran keterampilan motorik dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada analisis motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Bandung.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari Latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana motivasi intrinsik siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung ?
2. Bagaimana motivasi intrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung ?
3. Bagaimana motivasi ekstrinsik siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung ?
4. Bagaimana motivasi ekstrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk:

1. Mengetahui bagaimana motivasi intrinsik siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung

2. Mengetahui bagaimana motivasi intrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung
3. Mengetahui bagaimana motivasi ekstrinsik siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung
4. Mengetahui bagaimana motivasi ekstrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan bagi peneliti dalam penelitian yang sedang dilakukan, dengan harapan dapat memperoleh hasil penelitian yang optimal.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dengan menyajikan informasi mengenai analisis motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Bandung.

#### **1.4.2 Manfaat Berdasarkan Kebijakan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau menjadi referensi bagi guru Pendidikan Jasmani di sekolah dalam menggunakan media pembelajaran.

#### **1.4.3 Manfaat Peraktik**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam memahami analisis motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Bandung.

#### **1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam.

### **1.5 Struktur Organisasi**

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut;

1. BAB I: Pendahuluan memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Landasan Teori Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.
3. BAB III: Metode Penelitian menjelaskan desain penelitian, metode yang digunakan, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, instrumen yang dipakai, prosedur pengambilan data, serta teknik pengolahan dan analisis data.
4. BAB IV: Hasil dan Pembahasan menyajikan hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi mengenai temuan-temuan yang ada.
5. BAB V: Kesimpulan dan saran berisi kesimpulan yang diperoleh dari penelitian dan saran yang diberikan berdasarkan temuan penelitian.