BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) tidak hanya menitikberatkan pada capaian akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan aspek fisik, emosional, dan kognitif peserta didik. Kemampuan berpikir, memecahkan masalah, mengingat informasi, dan berkonsentrasi yang secara kolektif dikenal sebagai fungsi kognitif merupakan komponen fundamental dalam menunjang keberhasilan belajar. Namun, perkembangan fungsi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara kondisi fisik, kesehatan mental, serta lingkungan belajar. Dalam konteks kemajuan teknologi dan gaya hidup modern yang cenderung pasif, tantangan untuk mempertahankan fungsi kognitif siswa menjadi semakin nyata.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang terbukti mendukung fungsi kognitif. Kegiatan fisik rutin, baik yang terstruktur seperti olahraga maupun yang bersifat spontan, berperan dalam meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pertumbuhan sel saraf baru, dan memperkuat koneksi antar neuron. (WHO, 2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan belajar. Namun, survei global menunjukkan rendahnya tingkat partisipasi remaja dalam aktivitas fisik, termasuk di Indonesia, yang dapat berdampak pada penurunan kemampuan berpikir optimal.

Selain aktivitas fisik, kemampuan seseorang dalam mengatur dan merespons emosinya juga turut memengaruhi kestabilan kognitif. Remaja yang mampu mengendalikan emosi dengan baik cenderung memiliki kemampuan berpikir yang lebih jernih, tidak mudah panik, serta lebih fokus dalam menyelesaikan tugas. Kemampuan ini dikenal sebagai regulasi emosi. Menurut (Gross, 2015), regulasi emosi membantu seseorang mengatur intensitas dan ekspresi emosionalnya dalam

berbagai situasi. Di dunia pendidikan, siswa yang mampu mengelola emosi secara efektif menunjukkan hasil belajar yang lebih baik karena mampu berpikir dengan tenang dan mengambil keputusan secara rasional.

Adapun kebugaran jasmani dalam kondisi fisik yang sehat memungkinkan siswa untuk belajar dengan lebih optimal karena tubuh yang bugar mendukung kinerja otak dalam menerima, menyimpan, dan mengolah informasi. Kebugaran jasmani juga mendorong peningkatan fungsi eksekutif otak, seperti kemampuan merencanakan dan menyelesaikan masalah. Namun, berdasarkan data (Kemenkes, 2022), masih banyak siswa Indonesia yang mengalami tingkat kebugaran rendah, yang disebabkan oleh minimnya olahraga dan pola hidup yang kurang sehat. Hal ini menjadi perhatian khusus, mengingat kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kemampuan belajar siswa.

Permasalahan yang muncul saat ini adalah masih kurangnya perhatian dari berbagai pihak terhadap ketiga aspek tersebut aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan perkembangan fungsi kognitif siswa. Sekolah seringkali hanya menitikberatkan pada pencapaian akademik tanpa mempertimbangkan kondisi fisik dan emosional siswa. Di sisi lain, sebagian orang tua juga belum menyadari pentingnya ketiga faktor tersebut dalam menunjang keberhasilan anak dalam belajar. Akibatnya, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat informasi, atau memecahkan persoalan akademik dengan baik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan fungsi kognitif. Hasil penelitian (Sadeghi et al., 2019) menunjukkan bahwa latihan fisik secara rutin mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan empati. Sementara itu, studi oleh (Elliott et al., 2024) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik intensitas tinggi dapat membantu remaja dalam mengontrol emosi, membentuk pola hidup sehat, dan meningkatkan fungsi perhatian

serta daya ingat. Di Indonesia sendiri, validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran aktivitas fisik dan emosi juga telah dibuktikan oleh (Yunita Sari & Naqiyah, 2023).

Meski berbagai studi telah membahas pengaruh aktivitas fisik dan emosi terhadap kognisi, kebanyakan hanya meneliti dua variabel saja secara terpisah. Belum banyak penelitian yang mengkaji ketiga faktor secara bersamaan dan menelusuri dampaknya terhadap fungsi kognitif secara menyeluruh, khususnya pada siswa SMP di Indonesia. Selain itu, banyak penelitian terdahulu lebih difokuskan pada orang dewasa atau lansia, sementara kelompok remaja yang sedang berada pada masa perkembangan penting justru belum cukup banyak dikaji secara komprehensif. Hal ini menunjukkan adanya celah atau kekosongan penelitian yang perlu dijawab melalui kajian empiris.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana hubungan antara aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebugaran jasmani terhadap fungsi kognitif siswa SMP di Kota Bandung. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang pendekatan pendidikan yang lebih menyeluruh, tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga mempertimbangkan aspek fisik dan emosional peserta didik. Dengan pendekatan yang lebih holistik, diharapkan kualitas belajar dan perkembangan kognitif siswa dapat ditingkatkan secara signifikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang sudah di uraikan, maka dapat diketahui bahwa rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

- 1.2.1 Seberapa besar hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognisi siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?
- 1.2.2 Seberapa besar hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?

- 1.2.3 Seberapa besar hubungan antara aktivitas fisik dengan regulasi emosi siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?
- 1.2.4 Seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dengan fungsi kognisi siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?
- 1.2.5 Seberapa besar hubungan antara kebugaran jasmani dengan regulasi emosi siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?
- 1.2.6 Seberapa besar hubungan antara regulasi emosi dengan fungsi kognisi siswa SMP Negeri se-Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi pada variabel aktivitas fisik terhadap fungsi kognisi.
- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani
- 1.3.3 Untuk mengetahui seberapa besar pada variabel aktivitas fisik terhadap regulasi emosi
- 1.3.4 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi pada variabel kebugaran jasmani terhadap fungsi kognisi
- 1.3.5 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi pada variabel kebugaran jasmani terhadap regulasi emosi
- 1.3.6 Untuk mengetahui seberapa besar korelasi pada variabel regulasi emosi terhadap fungsi kognisi

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun kontribusi baik dari sisi teoritis maupun praktik, sebagai berikut

1.4.1 Manfaat berdasarkan Teoritis

Secara akademik, penelitian ini berperan dalam memperkaya wawasan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif peserta didik. Dengan mengintegrasikan konsep aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebugaran jasmani, penelitian ini memperluas cakupan kajian yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada faktor akademik semata. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji peran faktor fisik dan psikologis secara simultan dalam upaya meningkatkan kemampuan belajar siswa. Selain itu, temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik nasional, mengingat kajian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut pada tingkat SMP di Indonesia masih tergolong terbatas. Data empiris yang dihasilkan juga berpotensi menjadi landasan untuk merancang model intervensi pembelajaran atau pelatihan yang menggabungkan aktivitas fisik dan strategi pengelolaan emosi sebagai upaya peningkatan fungsi kognitif siswa.

1.4.2 Manfaat berdasarkan Praktis

Dalam hal ini manfaat praktis yang dapat diperoleh melalui penelitian yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut;

1) Bagi Pendidik atau Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan kurikulum yang menekankan keseimbangan antara aktivitas fisik dan kegiatan akademik. Sekolah diharapkan dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik peserta didik sebagai strategi untuk mengoptimalkan fungsi kognitif mereka.

2) Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang menggabungkan unsur aktivitas fisik, pengelolaan emosi, dan stimulasi kognitif secara seimbang. Temuan penelitian juga dapat digunakan

sebagai dasar dalam pengembangan kurikulum PJOK yang bertujuan meningkatkan kemampuan berpikir kritis, konsentrasi, dan pemecahan masalah melalui aktivitas jasmani. Selain itu, guru PJOK dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian khusus dalam aspek fisik maupun kognitif, sehingga dapat diberikan program pembelajaran yang lebih tepat sasaran.

3) Bagi Pelatih Olahraga

Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kapasitas fisik, tetapi juga turut mendorong perkembangan kemampuan kognitif atlet muda. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menentukan intensitas dan jenis latihan yang sesuai guna mendukung pengendalian emosi serta mempertajam konsentrasi. Selain itu, pelatih dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengintegrasikan pendekatan psikologis dalam proses latihan, sehingga pembinaan yang dilakukan mencakup aspek fisik, mental, dan kognitif secara menyeluruh.

4) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin serta mengelola emosi dengan baik sebagai bagian dari upaya meningkatkan kemampuan belajar. Temuan penelitian ini juga dapat memberikan strategi praktis untuk menjaga kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih memahami keterkaitan antara kesehatan fisik, kestabilan emosi, dan prestasi akademik, sehingga terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5) Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan wawasan bagi orang tua mengenai peran aktivitas fisik dan regulasi emosi dalam menunjang perkembangan kognitif anak. Dengan

Muhammad Rizki Sofan, 2025

ANALISIS AKTIVITAS FISIK, REGULASI EMOSI DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP FUNGSI KOGNISI (STUDY EX-POST FACTO PADA SISWA SMP NEGERI SE-KOTA BANDUNG)

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

pemahaman ini, orang tua diharapkan dapat lebih proaktif dalam mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin serta membimbing mereka dalam mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi dengan baik

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada peserta didik jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Bandung dengan tujuan untuk menganalisis keterkaitan antara aktivitas fisik, regulasi emosi, serta kebugaran jasmani terhadap fungsi kognitif mereka. Lokasi penelitian mencakup beberapa SMP Negeri di Kota Bandung yang dijadikan sebagai tempat pengambilan data guna memperoleh hasil yang lebih representatif.

Variabel utama yang dikaji dalam penelitian ini meliputi aktivitas fisik, regulasi emosi, kebugaran jasmani, dan fungsi kognitif. Aktivitas fisik dalam penelitian ini merujuk pada tingkat keterlibatan siswa dalam berbagai bentuk gerakan tubuh, baik yang bersifat terstruktur seperti olahraga terjadwal maupun yang tidak terstruktur seperti aktivitas fisik spontan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara adaptif dalam berbagai situasi yang dihadapi. Sementara itu, kebugaran jasmani dianalisis melalui beberapa indikator yang mencerminkan kondisi fisik peserta didik, dan fungsi kognitif diukur berdasarkan aspek-aspek seperti daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yang mencakup observasi, penyebaran kuesioner, serta pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen yang telah divalidasi. Adapun batasan penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh aktivitas fisik, regulasi emosi, dan kebugaran jasmani terhadap fungsi kognitif peserta didik tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti latar belakang sosial ekonomi, kondisi lingkungan keluarga, atau aspek psikososial lainnya yang mungkin turut berkontribusi terhadap perkembangan

kognitif siswa.

Dengan cakupan penelitian yang telah ditetapkan, diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai bagaimana faktor-faktor fisik dan psikologis dapat berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif siswa SMP, khususnya dalam konteks sistem pendidikan di Kota Bandung