

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pendidikan memberikan kontribusi yang sangat luar biasa dalam membangun bangsa ini. Hal sekecil apapun yang dilakukan dalam dunia pendidikan akan berdampak besar terhadap kemajuan pendidikan di negara ini. Kemajuan suatu bangsa itu salah satunya bisa dilihat dari kualitas pendidikan yang ada di negara tersebut. Pendidikan merupakan penopang majunya suatu negara, bahkan di negara-negara maju fasilitas-fasilitas yang canggih sudah diberikan demi kemajuan dunia pendidikan. Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang, melaju dengan derasnya globalisasi ekonomi, IPTEK, politik, hingga kependidikan.

Pendidikan merupakan suatu hal yang harus diprioritaskan dengan kepentingan-kepentingan yang lain demi kemajuan bangsa ini. Pendidikan yang baik akan memberikan kontribusi yang sangat signifikan dengan terciptanya SDM yang berkualitas. Sumber Daya Manusia (SDM) yang baik akan menghasilkan kualitas-kualitas pemikiran yang luar biasa untuk membangun bangsa ini. Pendidikan memberikan banyak hal yang dipelajari dan mempelajari sesuatu yang dikemas dalam sebuah pembelajaran, dimaksudkan agar siswa mempunyai perubahan baik sikap, pengetahuan, ataupun keterampilannya. Pendidikan adalah usaha sadar yang merancang pembentukan perilaku dan tumbuh kembang siswa. Bahruddin dan Makin (2011, hlm. 106) menyatakan bahwa “Pendidikan adalah bagaimana manusia dapat melaksanakan hidup dan kehidupan”. Sejalan dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 dalam Somarya dan Nuryani 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, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Lembaga yang menaungi pendidikan salah satunya adalah sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang memiliki tujuan dan manfaat untuk para peserta didiknya. Setiap sekolah mempunyai visi dan misinya masing-masing demi menciptakan lingkungan pendidikan yang berkualitas. Disinilah tempat dimana siswa mendapatkan pengalaman-pengalaman serta kegiatan yang berharga dalam proses kehidupannya melalui matapelajaran yang diajarkan.

Pendidikan Jasmani merupakan matapelajaran wajib dalam sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani akan memberikan pengalaman-pengalaman melalui aktivitas-aktivitas terpilih seperti olahraga, aktivitas fisik, aktivitas jasmani, permainan dsb., demi mencapai tujuan pendidikan. Seperti yang dikemukakan para ahli seperti Mahendra (2012, hlm.3) “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang unik, Abduljabar (2009, hlm.6) mengemukakan

Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh yang menyeluruh melalui aktivitas jasmani. Ketika aktivitas jasmani ini dipandu oleh para guru yang kompeten, maka hasil berupa perkembangan utuh insani menyertai perkembangan fisikal-nya. Hal ini hanya dapat dicapai ketika aktivitas jasmani menjadi budaya dan kebiasaan jasmani atau pelatihan jasmani.

Pendidikan jasmani dapat disebut juga pembelajaran gerak, karena dengan bergerak siswa mendapat pembelajaran yang tentunya untuk mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran gerak merupakan serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang

relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil, Schmidt (dalam Mahendra, 2012, hlm.202).

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan di Sekolah selain sistem Intrakurikuler, Kokurikuler juga memfasilitasi Ekstrakurikuler yang memberikan pembelajaran, pengalaman, maupun masalah yang akan membuat perubahan pada peserta didik. Aktivitas ekstrakurikuler sangat beragam dari mulai kativitas yang berbau teknologi, keagamaan, hingga keolahragaan. Segudang aktivitas yang dapat siswa ikuti dalam kegiatan ekstrakurikuler yang ada di Sekolah, dari mulai organisasi-organisasi seperti petugas pengibar bendera (PASKIBRA), palang merah remaja (PMR), Pramuka, tari-tarian (kelompok *Dance*), hingga aktivitas olahraga seperti bolabasket, bolavoli, sepak bola, atletik dan sebagainya. Kegiatan di sekolah akan memberikan dampak positif bagi siswa baik dari segi kognitif, afektif, sosial maupun psikomotornya. Segala pembelajaran dan pengalaman ini akan memberikan pengalaman-pengalaman yang berbeda satu dengan yang lainnya dan membuat siswa akan senantiasa sibuk dalam kegiatan-kegiatan positif yang ada di Sekolah.

Derasnya kemajuan Globalisasi, krisis multimuka hingga IPTEK memberikan pengaruh dalam dunia pendidikan. Hal ini berdampak juga dengan kebiasaan dan gaya hidup masyarakat yang timbul dapat dipengaruhi oleh cepatnya informasi yang sangat mudah didapatkan. Zaman yang semakin canggih ini, akan merubah pola fikir dan gaya hidup masyarakat, khususnya siswa yang ada di Sekolah. Siswa yang notabennya para remaja dimana masa yang sedang dalam perkembangan dan rentan terhadap hal-hal yang akan berdampak baik atau buruk bagi dirinya dan masa depannya. Sekolah yang menjadi wadah bagi tumbuh kembang siswanya harus memberikan aktivitas-aktivitas yang positif baik dalam kegiatan Intrakurikuler, Kokurikuler, maupun Ekstrakurikuler guna para siswa dapat memaksimalkan tumbuh kembangnya ke arah yang baik, karena anak usia remaja (siswa) akan menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Namun dalam kenyataannya, pertumbuhan teknologi ini berdampak terhadap kebiasaan dan aktivitas siswa. Para siswa yang bergantung pada teknologi tersebut

menjadikan kebiasaan dan gaya hidup tidak aktif bergerak. Keseharian siswa pada waktu luang di sekolah lebih suka kegiatan statis seperti bermain *video games*, internetan, dan aktif di sosial media. Zaman yang semakin canggih ini, siswa akan dimanjakan dengan fasilitas-fasilitas yang akan memudahkan mereka tanpa menggunakan tubuhnya untuk aktif bergerak, baik dalam lembaga, lingkungan rumah, hingga tempat perbelanjaan. Fasilitas yang memberikan kemudahan diantaranya eskalator, *lift*, hingga kendaraan canggih. Rumah juga merupakan tempat siswa menghabiskan waktunya, akan tetapi dilingkungan rumahpun siswa lebih suka mengisi waktu luangnya dengan bermain *video games*, atau menonton televisi berjam-jam atau bioskop rumah (*home theater*) dari pada permainan yang melibatkan fisiknya. Tubuh yang jarang digerakan akan menimbulkan penyakit hipokinetik dan penyakit-penyakit PTM (Penyalit Tidak Menular) seperti diabetes, jantung (cardiovascular), kanker, pernafasan kronis, hingga obesitas. Penyakit yang diakibatkan kurang gerak ini menurut Ching, Mingkai (2008) yang dikutip oleh Rusli (dalam Tarigan, 2009, hlm. 2) “sangat merisaukan berdasarkan angka statistik yaitu di Asia. Cina, Jepang, India, Bangladesh, Pakistan, dan Indonesia berada dalam urutan 10 besar yang mengalami prevalensi tertinggi penyakit yang diakibatkan kurang gerak”.

Pengalaman peneliti ketika melaksanakan program universitas yakni Pelaksanaan Program Pengalaman Lapangan (PPL) semester ganjil tahun ajaran 2014-2015 dilaksanakan dari bulan Agustus hingga Desember 2014. Pelaksanaan PPL ini berlokasi tersebar pada sekolah tingkat dasar, tingkat pertama, menengah atas dan menengah, yang menjadi lokasi PPL penilitit adalah SMP Negeri 1 Bandung. Peneliti melihat situasi dan kondisi di sekolah baik dari segi Intrakurikuler, Kokurikuler, maupun Ekstrakurikuler sekolah berbagai macam kegiatan atau fasilitas yang diberikan bisa dikatakan cukup baik, terdapat organisasi-organisasi atau kelompok pelajar yang akan memberikan pengalaman kepada para siswanya, yakni diantaranya OSIS, BRIKARA, PMR, Pramuka, Paduan Suara, Robotik, Pustakawan, Pencak Silat, Karate, Bola Basket, Bola Voli, Futsal, dan Atletik. Namun, dilapangan melihat situasi dan kondisi aktivitas

siswa yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik diwaktu luangnya, padahal Sekolah mewajibkan para siswanya untuk mengikuti ekstrakurikuler. Peneliti menemukan kembali ketika mengajar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK), merasakan bahwasanya siswa tidak terampil dalam melakukan tugas geraknya, siswa kesulitan dalam melakukan materi pembelajaran gerak yang diberikan, bahkan untuk tugas gerak yang notabennya ringan. Tubuh mereka kaku dan mereka takut cidera ketika ingin melakukan tugas gerak tersebut, kemudian ketiak peneliti menugaskan siswa untuk menuliskan laporan kegiatan harian mereka dari mulai bangun tidur hingga tidur lagi, laporan tersebut dilakukan dari hari senin hingga minggu, dan hasil dari laporan kegiatan tersebut secara umum siswa pada saat di rumah jarang sekali melakukan aktivitas fisik untuk menggerakkan tubuhnya secara sadar, dalam menjaga kebugaran dan kesehatannya. Siswa hanya menghabiskan waktunya untuk duduk belajar, menonton televisi, atau bermain *video games*. Akibatnya ketika mereka ditugaskan dalam sebuah tugas gerak mereka kesulitan bahkan ketakutan karena merasa tidak bisa melakukan tugas gerak yang diberikan, dan pada akhirnya mereka lebih memilih mencari alasan-alasan agar mereka tidak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ketika ini terus terjadi dalam waktu yang cukup lama maka dalam satu semester siswa hanya mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang sangat sedikit, tambahan kegiatan statis lagi dalam kehidupannya, dan ini siswa lakukan dalam kegiatan pendidikan jasmani. Waktu luang di sekolahpun (istirahat sekolah) yang mereka habiskan hanya untuk bermain *video games*, atau sibuk di media sosial.

Gaya hidup yang buruk adalah termasuk kurangnya aktifitas fisik atau berolahraga. Semakin berkembangnya teknologi, pekerjaan yang dulunya melibatkan aktifitas fisik, kini sudah banyak yang diambil alih oleh sistem komputerisasi dan robot. Manusia semakin banyak yang menghabiskan waktunya didepan meja operator atau komputer. Pekerjaan yang menuntut banyak waktu untuk duduk, tanpa diimbangi dengan aktifitas secara fisik dan olahraga, inisangat

beresiko berat terhadap kesehatan manusia itu sendiri, seperti beberapa riset, informasi dan pendapat para ahli :

Menurut Andi Kurniawan (Dokter Spesialis Olahraga) 91 persen remaja berusia 13-18 tahun berkomunikasi melalui media sosial. Berdasarkan penelitian 500 remaja di SMP dan SMA di DKI Jakarta, sebanyak 63 remaja tidak bugar dan 36 remaja obesitas.

Menurut Indrarti Soekotjo, SpOK mengatakan, kurangnya aktivitas fisik sejak remaja berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Berbagai penyakit beresiko muncul pada usia muda. “secara klinis, kondisi ini akan berpengaruh pada meningkatnya resiko terhadap kesehatan, khususnya penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, gangguan jantung, bahkan pada usia muda”.

Perilaku gaya hidup tidak sehat begitu mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan (Sekolah) khususnya dalam masyarakat modern. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku tidak sehat ini. Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang, anak-anak khususnya usia sekolah merupakan tunas-tunas yang akan menjadi generasi bangsa selanjutnya. Jika ini dibiarkan maka banyak anak-anak di Indonesia yang terserang penyakit seperti obesitas, hipokinetik, diabetes dan akan dibawa pada masa dewasanya.

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor yang sangat penting dalam menciptakan negara yang sedang berkembang menuju kemajuan. Apa jadinya jikalau tunas-tunas bangsa yang akan melanjutkan berdirinya Indonesia dimasa yang akan datang apabila tunas-tunasnya sudah terserang penyakit bahkan di usia dini. Inilah tugas para pendidik khususnya guru pendidikan jasmani dalam mencapai tujuan bersama untuk meningkatkan SDM yang lebih sehat dan berkualitas. Untuk itu peneliti ingin mengetahui fenomena ini, dan apa saja yang menjadi penyebab minimnya aktivitas fisik siswa, yang mengangkat sebuah judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kurangnya Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 1 Bandung”

B. Identifikasi Masalah

Pendidikan atau lembaga sekolah merupakan wadah tumbuh kembangnya para generasi tunas-tunas bangsa. Sekolah memberikan pembelajaran-pembelajaran untuk bekal masa depan siswanya. Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang wajib dalam sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani akan memberikan kontribusi dalam mengembangkan manusia secara holistik. Bangsa yang besar salah satunya memiliki tingkat SDM yang berkualitas baik dari segi pola pikir, rohaniah, maupun jasmani yang baik. Pertumbuhan IPTEK semakin deras, mengakibatkan dampak yang sangat besar, timbulnya perkembangan ini memberikan pengaruh terhadap masyarakat khususnya dikalangan siswa yang menjadikan gaya hidup yang buruk. Siswa lebih pasif dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang tidak menggunakan tubuhnya secara lebih, padahal siswa (masa anak-anak hingga remaja) merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat baik kemampuan otak maupun fisiknya. Apabila siswa tidak diberikan aktivitas-aktivitas yang melibatkan fisiknya secara benar, maka akan timbul masalah-masalah kesehatan yang mengintai para siswa, dan masalah kesehatan tersebut akan mereka bawa hingga dewasa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi adanya berbagai permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas fisik siswa khususnya siswa di SMP Negeri 1 Bandung, adapun permasalahan tersebut antara lain:

1. Aktivitas fisik merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan guna menjaga kebugaran jasmani untuk menunjang kehidupan siswa. Masalah minimnya aktivitas fisik siswa menjadi pekerjaan rumah bagi guru pendidikan jasmani karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas-aktivitas fisik yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan secara holistik.
2. Faktor yang mempengaruhi siswa sehingga terjadinya pola hidup tidak sehat yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik, mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, hingga timbulnya penyakit-penyakit.

3. Gaya hidup masyarakat moderen yang menjadikan siswa malas untuk melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain *video games*, menonton televisi, hingga aktif di media sosial.

C. Rumusan Masalah

Berkenaan latar belakang masalah diatas dapat menggambarkan bahwasanya melakukan kativitas fisik itu sanagt penting untuk menjaga kebugaran jasmani tubuh dan keberlangsungan kehidupan, untuk itu penulis merumuskan masalah yakni;

1. Faktor-faktor eksternal apakah yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung?
2. Faktor-faktor internal apakah yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung?
3. Bagaimana upaya siswa mengembangkan aktivitas fisiknya dalam menunjang gaya hidup aktif?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti melalui penulisan ini adalah untuk:

1. Mengetahui faktor eksternal apakah yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung
2. Mengetahui faktor internal apakah yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung
3. Mengetahui upaya apakah siswa mengembangkan aktivitas fisiknya dalam menunjang gaya hidup aktif.

E. Manfaat Hasil Penelitian

Proses dan hasil suatu penelitiandiharapkan memberikan manfaat yang berguna, baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat secara praktis berguna dalam mengembangkan ilmu yang berkaitan lebih lanjut dan bermanfaat praktis beguna untuk memecahkan masalah yang aktual.

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat, secara rinci yakni sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis dari penelitian ini adalah :

- a. Dapat dijadikan sumbangan ilmu atau sumbangan informasi untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani.
- b. Dapat mengembangkan pengetahuan ilmu terkait dengan pendidikan jasmani dan mendukung teori-teori yang sudah ada.
- c. Menambah khasanah bahan pustaka baik di tingkat Program, Fakultas, Universitas, maupun Dinas Pendidikan
- d. Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Secara praktis penelitian ini bisa dijadikan pedoman dalam pelaksanaan dan pengembang aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah
- b. Untuk memberikan pengertian kepada guru, siswa atau masyarakat secara umum mengenai kemajuan teknologi yang akan berdampak pada perilaku gaya hidup manusia yang kurang aktif secara fisik.
- c. Memberikan gambaran secara umum kegiatan aktivitas fisik remaja pada usia sekolah serta faktor yang mempengaruhinya.
- d. Untuk melatih, mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki peneliti dalam melakukan penelitian lebih lanjut.

F. Batasan Penelitian

Dalam penelitian sering terjadi berbagai masalah yang cukup menyulitkan para peneliti. Agar penelitian ini terfokus dan dapat dikaji secara mendalam, penulis membuat batasan masalah penelitian yakni : Studi Kasus Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung.

1. Masalah pokok berkenaan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Bandung.
2. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni siswa SMP Negeri 1 Bandung.
3. Narasumber/informan yang digunakan dalam penelitian ini yakni siswa-siswi kelas VIII, Kepala Sekolah, Guru Pendidikan Jasmani, dan Orang Tua SMP Negeri 1 Bandung.

G. Definisi Istilah

Jika di lihat dari sudut pandang penafsiran seseorang terhadap suatu istilah itu berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan pengertian tentang istilah-istilah dalam penulisan ini, maka penulis akan menjelaskan dan menjabarkan satu-persatu istilah tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor adalah hal (kejadian, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu. (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*)
2. Faktor Eksternal (stimulus) adalah merupakan faktor lingkungan, baik lingkungan fisik dan nonfisik dalam bentuk sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2010, hlm. 22)
3. Faktor Internal yakni yang menentukan seseorang itu merespon stimulus dari luar adalah perhatian, pengamatan, persepsi, motivasi, fantasi, sugesti dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2010, hlm. 22)
4. Hidup aktif adalah kehidupan yang hampir semua orang jalani sebelum manusia mencapai keuntungan dari modernisasi industri, perkembangan teknologi, otomobil, alat-alat yang mengurangi tenaga kerja buruh, televisi, dan komputer. (Sharkley, 2003, hlm. xiv)
5. Gaya hidup aktif adalah perilaku yang dilakukan seseorang berupa aktivitas-aktivitas baik sedang atau berat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuhnya.

6. Aktivitas fisik adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-kerangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. (Lutan, dkk., 2001, hlm. 7)
7. Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. (*Kamus besar Bahasa Indonesia*)