

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang penelitian

Perubahan perilaku merupakan hasil dari implementasi pembelajaran. Perubahan perilaku hasil pembelajaran ini diharapkan mengarah ke perubahan yang lebih baik. Begitu halnya dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka yang menjadi tujuan utamanya ialah terjadinya perubahan perilaku siswa sehingga mereka mau menjaga sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan tubuhnya, melalui kesadaran akan tubuhnya sendiri yang harus digerakan secara aktif untuk menjaga kesehatan dan kebugarannya.

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang melaksanakan gaya hidup aktif dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Mulai dari faktor yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Faktor dari luar diri seseorang atau faktor eksternal yang membuat seseorang mampu melakukan gaya hidup aktif bisa datang dari perorangan maupun dari suatu kelompok atau lingkungan. Ketika seseorang berteman dengan orang yang memiliki rutinitas yang sama dan memiliki waktu luang yang sama, seperti teman sekolah, teman kuliah atau teman kerja, maka ketika temannya itu mengisi waktu luang dengan aktivitas fisik seperti bersepeda, jogging pergi ke tempat *fitness centre* dll, maka gaya hidup aktif seseorang yang mengikuti temannya itu dikatakan gaya hidup aktif yang berasal dari orang lain secara perorangan. Sementara jika gaya hidup aktif yang dilakukan oleh seseorang ketika berada pada lingkungan yang mengharuskan orang tersebut untuk selalu aktif misalnya masuk jurusan olahraga, mengikuti pendidikan militer dan sebagainya maka gaya hidup aktif yang dilakukan oleh orang tersebut berasal dari faktor luar berupa lingkungan.

Gaya hidup aktif yang berasal dari faktor internal atau dari dalam diri seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya ialah dari pemahaman tentang pentingnya bergerak aktif yang dimiliki seseorang dan bisa juga dari tingkat kedisiplinan yang ada pada diri seseorang. Dua hal tadi tidak menjadi sesuatu yang mutlak sehingga seseorang dapat bergaya hidup aktif. Masih

banyak faktor lain dari internal seseorang yang dapat menjadi penyebab terlaksananya penerapan gaya hidup aktif. Namun demikian dua hal tersebut perlu dibuktikan dalam sebuah penelitian ilmiah apakah benar-benar berpengaruh ataukah tidak berpengaruh secara signifikan terhadap penerapan gaya hidup aktif seseorang.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui beberapa aspek saja yang mungkin dapat mempengaruhi dalam penerapan gaya hidup aktif. Aspek-aspek tersebut di kerucutkan hanya pada faktor dari dalam diri seseorang saja. Selain dari itu, objek penelitian ini ingin mengungkap golongan usia remaja saja yang terhimpun dalam sebuah lembaga pendidikan sekolah menengah tingkat atas yang lebih spesifiknya lagi yaitu siswa kelas XII SMU se kota Bandung. Alasan pemilihan usia remaja dikarenakan faktor-faktor yang mungkin bisa menjadi penyebab terlaksananya gaya hidup aktif ini bisa dipastikan semua siswa kelas XII telah mendapatkan pengajaran, arahan dan bimbingan dalam proses pendidikannya. Faktor yang ingin dicari pengaruhnya terhadap penerapan gaya hidup aktif ini ialah faktor tingkat disiplin belajar dalam pendidikan jasmani dan faktor tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani.

Pemahaman akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani diharapkan dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap sikap atau perilaku dan psikomotorik siswa dalam mengisi dan menjalani kegiatan sehari-harinya. Pemahaman tentang pentingnya meningkatkan kualitas hidup bagi siswa merupakan salah satu tugas guru pendidikan jasmani, dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan menggalakkan dan mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat. Sebagaimana dalam beberapa karya tulis (Corbin, 2002, hlm. 119; Fairclough, 2003, hlm. 78) "*The internationally proclaimed idea than PE should promote an active and healthy lifestyle*". Artinya ide yang telah diakui secara internasional bahwa pendidikan jasmanilah yang harus mempromosikan gaya hidup aktif dan gaya hidup sehat. Pernyataan tersebut mengungkapkan bahwa yang memberikan pemahaman kepada siswa akan pentingnya mendinamiskan diri ialah guru pendidikan jasmani.

Dalam proses pembelajaran penjas, siswa akan mendapatkan sebuah konsep yang menyentuh sisi kognitifnya selain dari sisi apektif dan psikomotor

yang lebih dominan dalam pembelajaran penjas. Namun demikian, ranah kognitif dalam penjas memiliki peranan yang sama penting dalam usaha pembinaan peserta didik. Salah satu isi dari pembelajaran penjas yang bertujuan untuk meningkatkan kognitif siswa ialah materi yang berupa teori tentang kebugaran jasmani. Pemahaman tentang konsep kebugaran jasmani ini diharapkan dapat menumbuhkan kognitif siswa agar mengerti bahwa mendinamiskan diri dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang penting dilakukan. Selain dari pada itu, dengan teori konsep kebugaran jasmani ini, siswa juga akan mengetahui bahwa aktivitas fisik itu baik untuk kesehatan seseorang. Sisi lain yang disampaikan dari konsep kebugaran jasmani ini ialah mengetahui aspek-aspek kebugaran jasmani itu sendiri sehingga mengetahui tujuan aktifitas fisik tertentu untuk memperoleh kebugaran jasmani tertentu pula. Dengan demikian setiap pengetahuan dari konsep kebugaran jasmani ini akan merangsang siswa untuk bergaya hidup aktif dengan sendirinya diluar pembelajaran penjas tanpa ada paksaan dari orang lain. Hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kognitif tentang kebugaran jasmani terhadap gaya hidup aktif siswa.

Pada akhirnya pengetahuan dan pemahaman tersebut akan merangsang psikologisnya agar tumbuh kemauan untuk mendinamiskan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Giriwijoyo (2013)

Untuk meningkatkan kemampuan fungsional jasmani (sehat dinamis) hanyalah dapat dilaksanakan bila ada kemauan untuk mendinamiskan dirinya sendiri dengan jalan melatih alat-alat tubuh/ jasmani itu mulai dengan intensitas yang rendah sampai mencapai intensitas yang memenuhi kriteria olahraga aerobik sesuai dengan umur dan jenis kelamin yang bersangkutan. (hlm. 42)

Adapun batasan umum dalam mengetahui intensitas rendah sampai intensitas yang memenuhi kriteria aerobik seperti yang disebut di atas ialah dengan menghitung denyut nadi maksimal (DNM). Untuk menyesuaikan dengan peserta didik, maka menggunakan rumus $220 - \text{umur}$ kemudian dikalikan 60-80%. Namun yang paling penting dalam upaya meningkatkan kemampuan fungsional tubuh maka mutlak harus timbul kemauan dari diri sendiri agar bisa melakukan berbagai kegiatan dalam rangka mendinamiskan dirinya melalui gerak tubuh.

Hal senada dengan penjelasan mengenai sebuah kemauan untuk mendinamiskan diri sendiri yang sedang beredar di masyarakat ialah sebuah istilah *active lifestyle* (gaya hidup aktif), sebab siswa sangat tidak mungkin mencapai kondisi bugar jika hanya mengandalkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah saja. Berkenaan dengan hal ini, Simon-Morton, O'Hara, and Parcel (dalam Ratliffe, 1994, hlm. 9) mengatakan: *“Many programs only offer 30-minute physical education classes taught by a qualified specialist once or twice a week. With limited time and numerous objectives, the goal of “getting kids fit” during physical education class time is not realistic.* ” Hal tersebut menegaskan kepada kita bahwa dengan program pendidikan jasmani yang hanya berkisar 30 menit dan dipimpin oleh seorang guru penjas yang memiliki kompetensi tinggi sekalipun, tidak akan mencapai tujuan dalam “menjadikan siswa bugar” jika hanya dilakukan satu atau dua kali dalam seminggu. Hal tersebut kemudian menjadi permasalahan yang penulis teliti bahwa harapan agar siswa mau dan mampu mengisi kegiatan sehari-hari dengan gaya hidup aktif dapat terwujud, walaupun di sekolah memiliki keterbatasan waktu belajar penjas, sehingga setelah siswa memiliki pemahaman yang cukup tentang konsep dari kebugaran jasmani maka dapat mewujudkan gaya hidup aktif siswa dalam kehidupan kesehariannya.

Selain dari faktor pemahaman tentang kebugaran jasmani di atas, ada hal lain yang berperan penting guna mencapai perubahan perilaku siswa agar mau menerapkan nilai-nilai positif dalam menjalani kehidupannya yaitu kedisiplinan. Kedisiplinan yang dimaksud disini ialah kemampuan siswa untuk disiplin dalam belajar penjas.

Dalam proses pembelajaran, kedisiplin siswa berperan mempengaruhi, mendorong, mengendalikan, mengubah, membina dan membentuk perilaku-perilaku tertentu sesuai dengan nilai-nilai yang ditanamkan, diajarkan dan diteladankan. Karena itu, perubahan perilaku seseorang merupakan keberhasilan dari suatu proses pendidikan dan pembelajaran yang didalamnya menanamkan nilai-nilai kedisiplinan. Senada dengan hal tadi, Tulus Tu'u (2010) mengatakan

Orang yang disiplin selalu membuka diri untuk mempelajari banyak hal. Sebaliknya, orang yang terbuka untuk belajar selalu membuka diri untuk belajar berdisiplin dan mendisiplinkan dirinya. Dengan demikian, disiplin

bukan lagi satu paksaan atau tekanan dari luar. Tetapi, disiplin muncul dari dalam batin yang telah sadar. Disiplin kini telah menjadi bagian dari perilaku kehidupan sehari-hari. (hlm. 45)

Penjelasan mengenai kedisiplinan tadi memberikan gambaran kepada kita bahwa dengan sebuah kedisiplinan yang ditunjukkan oleh siswa dalam proses pembelajaran maka harapan guru terhadap perubahan perilaku siswa untuk dapat menerapkan gaya hidup aktif dapat terwujud. Siswa yang mampu berdisiplin berarti siswa tersebut telah memiliki kesadaran bahwa sesuatu yang telah diyakininya akan memberikan manfaat bagi dirinya sehingga perilakunya akan berubah tanpa ada paksaan dari pihak luar. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup aktif siswa dengan cara mendinamiskan diri dalam kesehariannya tidak dapat terlepas dari faktor kedisiplinan yang dimiliki oleh siswa itu sendiri.

Dua faktor yang telah penulis sampaikan di atas, pertama ialah pemahaman siswa tentang kebugaran jasmani atau tingkat kognitif tentang *physical fitness* dan yang kedua ialah faktor tingkat kedisiplinan siswa dalam belajar penjas merupakan hal-hal yang sangat berperan dalam usaha penerapan gaya hidup aktif siswa. Seorang siswa diragukan dapat menerapkan gaya hidup aktif apabila siswa tersebut tidak seutuhnya memahami tentang konsep kebugaran jasmani yang hanya dapat diraih dengan aktifitas secara rutin, dalam konsep kebugaran jasmani juga siswa diberi pemahaman bagaimana cara mendapatkan tubuh yang bugar, keuntungan apa saja yang akan diperoleh apabila kita memiliki rutinitas aktivitas fisik, bahkan sampai pada penjelasan berbagai penyakit yang akan diderita apabila kita kekurangan gerak sehingga siswa tahu betapa pentingnya mendinamiskan diri dengan aktivitas fisik atau olahraga. Begitu halnya dengan faktor kedisiplinan, setiap teori yang telah difahami oleh siswa tentang pentingnya mendinamiskan diri rasanya akan sulit menjadi kegiatan rutinitas apabila kedisiplinan siswa itu sendiri tidak dilatih dan belum menjadi kebiasaan yang dapat membuahkan perilaku tanpa paksaan. Dua hal inilah yang kemudian ingin penulis teliti kontribusinya terhadap penerapan gaya hidup aktif.

Namun demikian, kenyataannya masih banyak anak-anak remaja di sekitar kita yang nampaknya belum atau bahkan tidak melakukan gaya hidup aktif sekalipun mereka tercatat sebagai siswa yang masih aktif sekolah. Pernyataan penulis tersebut diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, dalam

riset berkala yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), menyebutkan “Satu dari empat anak muda usia 17-24 tahun, kurang melakukan aktivitas fisik. ” Selanjutnya Pengurus Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Olahraga (PDSKO), Dr R. Wishnu Hidayat, SpKO juga mengatakan “Aktivitas olahraga anak muda akhir-akhir ini berkurang, karena gaya hidupnya yang cenderung lebih pada penampilan dan bukan kesehatan. ”

Fakta di atas memberi penerangan kepada kita bahwa usia remaja anak Indonesia masa kini mulai meninggalkan gaya hidup aktif padahal sejatinya mereka mampu untuk melakukannya karena dalam pembelajaran di sekolah yaitu pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi tentang kebugaran jasmani para siswa diberikan ilmu pengetahuan agar memahami pentingnya mendinamiskan diri atau melaksanakan gaya hidup aktif.

Dengan alasan yang beragam, guru kadang melupakan akan pentingnya menanamkan aspek kognitif dan kedisiplinan dalam proses pembelajaran, sehingga siswa cenderung tidak atau kurang memahami inti dari konsep kebugaran jasmani. Guru penjas biasanya akan sangat kreatif dan melakukan perencanaan pembelajaran yang ideal manakala dia memberikan materi tentang cabang olahraga contohnya sepak bola. Mulai dari persiapan *slide* (tampilan video) teknik bermain sepak bola untuk dipertontonkan dengan media OHP sebelum praktek, persiapan peralatan dan perlengkapan ketika praktek di lapangan sampai persiapan simulasi pertandingan bagi siswa yang meliputi strategi dan taktik bermain, perwasitan, sampai pada pemberian pengalaman menjadi penyelenggara pertandingan. Intinya sangat sering kita lihat guru penjas menyampaikan materi penjas tentang praktek cabang olahraga dipersiapkan dengan begitu sempurna dengan harapan aspek psikomotor siswa dapat ditingkatkan.

Beda halnya ketika guru penjas harus menyampaikan teori tentang kebugaran jasmani, hal ini terkadang dipandang sebelah mata. Guru penjas banyak yang hanya menyampaikan dengan metode ceramah, tanpa ada persiapan khusus, guru penjas menyampaikan konsep kebugaran jasmani hanya sebatas definisi. Jarang sekali guru menginspirasi bahwa betapa banyak keuntungan apabila memiliki tubuh yang *fit* atau bugar, jarang guru menyadarkan bahwa

hanya dengan beraktifitas fisik atau berolahraga yang rutin maka kesehatan dan kekuatan tubuh kita akan terbina. Guru juga jarang memberikan gambaran berbagai penyakit yang bisa diderita hanya karena gara-gara kita kekurangan gerak. Apalagi sampai pada penjelasan tentang denyut nadi. Apa artinya jika kita memiliki denyut nadi istirahat per menit yang lebih banyak dari kawan yang lainnya. Dan masih banyak hal lain yang sangat penting diketahui dan difahami oleh siswa tentang konsep kebugaran jasmani agar siswa mau mendinamiskan diri dalam kehidupan kesehariannya.

Jika keikutsertaan siswa dalam aktivitas fisik atau olahraga tidak ada karena tidak memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya mendinamiskan diri sendiri, ini akan mendorong meningkatnya persentase masyarakat yang hipokinetik. Hal ini diperkuat oleh pendapat J. A Adegun dan E. P. Konwea (2009, hlm. 32) "*Hypokinetic disorders are the resultant effect of the decrease in physical activity.* " Selain itu, McArdle, Kalch dan Kalch (2007, hlm. 239) mengungkapkan bahwa "*inactivity alone resulted in a constellation of problems and conditions eventually leading to premature death. They further noted that sedentary death syndrome (SeDS) relates to high blood cholesterol, high blood glucose, hypertension, heart failure and obesity.* " Dapat diartikan bahwa tidak aktif saja dapat menghasilkan konstelasi dan kondisi yang bermasalah yang pada akhirnya bisa menyebabkan kematian dini. Mereka lebih lanjut mencatat bahwa sindrom kematian menetap (SeDS) berkaitan dengan kolesterol darah yang terlalu tinggi, gula darah tinggi, hipertensi, gagal jantung dan obesitas atau kegemukan.

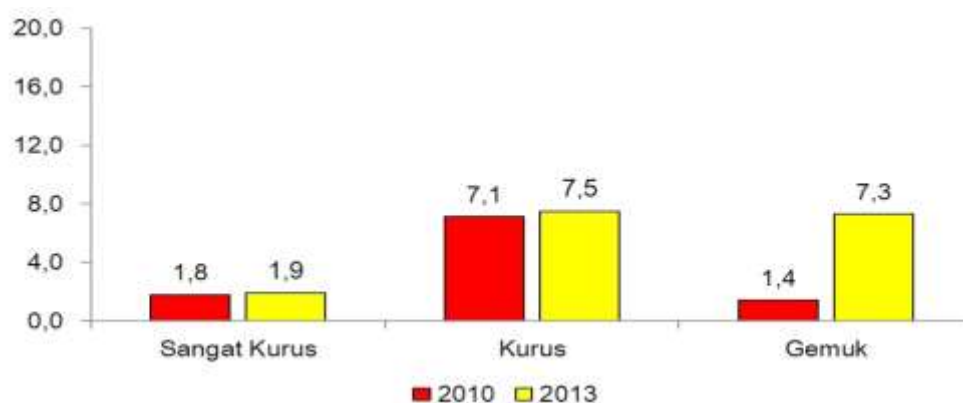
Di dalam *National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion*, ditemukan bahwa:

- a. *During 2002–2005, 15,600 youth were newly diagnosed with type 1 diabetes annually, and 3,600 youth were newly diagnosed with type 2 diabetes annually.*
- b. *In 2005–2008, of adults ages 20 years or older with self-reported diabetes, 67 percent had blood pressure greater than or equal to 140/90 millimeters of mercury (mmHg) or used prescription medications for hypertension.*

Catatan di atas telah membuktikan bahwa sejak tahun 2002-2005, di Amerika Serikat sebanyak 15. 600 remaja telah didiagnosis dan terbukti mengidap diabetes tipe 1 dan sebanyak 3. 600 remaja mengidap diabetes tipe 2 setiap tahunnya.

Sementara dari tahun 2005-2008 sebanyak 67% dari populasi orang dewasa usia 20 tahun atau lebih terjangkit tekanan darah tinggi. Hal tersebut menjadi bukti bahwa terdapat begitu banyak manusia pada usia produktif terserang berbagai penyakit akibat dari kekurangan gerak tubuh. Keadaan tersebut sebenarnya bisa kita hindari seandainya kita mau melaksanakan gaya hidup aktif dalam menjalani aktifitas sehari-harinya.

Sementara di Indonesia sendiri mengenai bukti peningkatan remaja yang kekurangan gerak tubuh atau *hipokinetik* atau memiliki kegemukan atau *obesitas* telah diungkap dan diteliti oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes), yang telah melakukan riset secara berkala dari tahun 2007 sampai 2013 sehingga menemukan fakta mengenai remaja usia 15 sampai 18 tahun yang berbadan sangat kurus, kurus dan gemuk yang bias dilihat dari diagram di bawah ini.



Grafik 1. 1 Data Peningkatan Berat Badan Anak Remaja di Indonesia

Dapat kita lihat dengan seksama diagram di atas mendefinisikan antara populasi orang yang sangat kurus dan orang kurus dari tahun 2010 sampai 2013 tidak terjadi peningkatan yang signifikan. Beda halnya dengan peningkatan jumlah remaja yang gemuk dari tahun 2010 sampai 2013 terlihat begitu drastis peningkatannya sampai pada angka 421,5 % $\{(7,3 - 1,4):1,4\} \times 100\%$ selama tiga tahun terakhir. Data ini sangat mengerikan apabila tidak secepatnya ditangani. Akumulasi remaja gemuk tiap tahunnya akan terus meningkat jika permasalahannya tidak ditemukan, kendati pun peningkatan remaja yang gemuk ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya penerapan gaya hidup aktif melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya dari pola makan yang tidak baik,

genetik gemuk turunan dari orang tua dll. Namun demikian, kekurangan gerak karena tidak melakukan gaya hidup aktif pun menjadi penyebab meningkatnya remaja yang berpostur tubuh gemuk. Maka dari itu, penulis beranggapan kurangnya penerapan gaya hidup aktif pada siswa yang membuat mereka terkena *hypokinetik* dan *obesitas* ini salah satunya ialah disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani dan kurang melatih kedisiplinan sehingga perubahan perilaku siswa untuk menerapkan pengetahuan akan pentingnya mendinamiskan diri tidak terealisasi dengan baik dan benar.

Dari sudut pandang yang lain, Mahendra (2009, hlm. 21) menyebutkan bahwa “melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup aktif.” Keterlibatan siswa dalam mengisi waktu senggang inilah yang menjadi faktor pendukung guna pelaksanaan gaya hidup aktif sehingga walaupun pembelajaran penjas memiliki waktu yang sangat singkat dan terbatas namun berperan dalam mempersiapkan keterampilan gerak dan menjadi mata rantai yang tidak bisa terpisahkan dengan penerapan gaya hidup aktif.

Apabila guru pendidikan jasmani tidak mengetahui akar permasalahan dari rendahnya gaya hidup aktif remaja masa kini maka akan berdampak pada ketidakberhasilan tujuan pendidikan jasmani dalam mencapai prestasi belajar siswa. Sehingga, pencapaian prestasi belajar siswa jika dibandingkan dengan perilaku yang seharusnya mereka lakukan setelah mereka mengetahui tentang konsep kebugaran jasmani, namun mereka tidak menerapkan gaya hidup aktif ini berarti tingkat pencapaian prestasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan masih belum maksimal.

Prestasi belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri siswa setelah dilakukannya proses belajar. Senada dengan pernyataan ini, Nana Syaodih (2009) menjelaskan bahwa

Prestasi belajar merupakan segala perilaku yang dimiliki siswa sebagai akibat dari proses belajar yang ditempuhnya, meliputi semua akibat dari proses belajar yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah yang bersifat kognitif, afektif, maupun psikomotorik yang disengaja maupun tidak disengaja. (hlm. 124)

Hal inilah yang memperkuat dugaan bahwa prestasi siswa dalam pendidikan jasmani di sekolah belum tercapai maksimal apabila siswa itu sendiri belum memiliki perilaku gaya hidup aktif setelah mendapatkan proses pembelajaran tentang kebugaran jasmani (*kognitif* tentang *physical fitness*).

Pendidikan jasmani merupakan sebuah mata pelajaran yang senantiasa dipelajari oleh siswa pada setiap jenjang pendidikan. Pembelajaran penjas di jenjang sekolah yang merupakan bagian integral dari Pendidikan Nasional mengarah ke tiga ranah yaitu aspek kognitif, apektif dan psikomotor. Mulai dari SD (Sekolah Dasar) dan sederajat, SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan sederajat sampai pada tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) dan sederajat. Kenyataan ini mengindikasikan bahwa setiap siswa yang telah mencapai pada tingkat SMA kelas XII, maka telah mendapatkan materi tentang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama bertahun-tahun. Nampaknya hal ini tidak menjadi jaminan bagi setiap siswa yang telah mendapatkan isi materi tentang kebugaran jasmani untuk dapat melaksanakan gaya hidup aktif.

Penelitian ini harus segera dilakukan untuk mengetahui secara jelas dan ilmiah tentang jawaban atas kenyataan siswa pada masa sekarang yang seakan-akan tidak mengetahui pentingnya bergaya hidup aktif. Jika kita tidak bisa mengetahui penyebab rendahnya siswa yang menerapkan gaya hidup aktif, maka sudah dipastikan solusi dalam mengatasi hal ini tidak akan kita miliki. Jika penelitian ini secepatnya dilakukan, maka guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan cepat mengetahui penyebab rendahnya kesadaran siswa dalam bergaya hidup aktif sehingga bisa dengan cepat dan tepat memberikan *feed back* atau umpan balik yang paling cocok dalam mengatasinya. Sebaliknya, jika penelitian ini tidak secepatnya dilakukan, maka akan terjadi akumulasi jumlah siswa yang tidak melaksanakan gaya hidup aktif, kemudian pembengkakan jumlah siswa yang berperilaku buruk tersebut akan berdampak sistemik pada sendi kehidupan berbangsa dan bernegara jangka panjang. Sehingga, jika pada usia remaja mereka tidak mampu dan atau tidak mengetahui akan pentingnya bergaya hidup aktif, bagaimana mungkin negara Indonesia yang kita cintai ini dapat menyongsong masa depan yang gemilang dikemudian hari, apabila sumber

daya manusianya memiliki berbagai gangguan fisik baik secara fisiologis maupun anatomis apalagi sampai pada gangguan patologis.

Berdasarkan data-data yang telah penulis paparkan, akhirnya penelitian ini berfokus pada tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dan tingkat kedisiplinan dalam pembelajaran penjas, seberapa besar kontribusinya terhadap penerapan gaya hidup aktif siswa dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

B. Rumusan masalah penelitian

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini mencakup tiga variabel yaitu tingkat disiplin belajar penjas, tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dan tentang penerapan gaya hidup aktif siswa dalam kehidupan kesehariannya. Untuk lebih memperjelas rumusan masalah tersebut, penulis menjabarkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah tingkat disiplin belajar penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung dalam aktifitas sehari-harinya?
2. Apakah tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung dalam aktifitas sehari-harinya?
3. Apakah tingkat disiplin belajar dan tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam Penjas secara bersamaan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh tingkat disiplin belajar penjas terhadap gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung dalam aktifitas sehari-harinya.
2. Untuk mengetahui pengaruh tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani terhadap gaya hidup aktif siswa SMA Negeri kelas XII di Kota Bandung dalam aktifitas sehari-harinya.

3. Untuk mengetahui pengaruh tingkat disiplin belajar dan tingkat pemahaman tentang kebugaran jasmani dalam penjas secara bersamaan terhadap Gaya Hidup Aktif Siswa SMA Negeri Kelas XII di Kota Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan bagi masyarakat termasuk orang tua siswa pada umumnya dan bagi guru pendidikan jasmani pada khususnya betapa seluruh variabel yang terdapat pada penelitian ini mulai dari kedisiplinan belajar, pemahaman akan teori kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif merupakan hal yang sangat membutuhkan perhatian khusus dari semua pihak guna tercapainya kepentingan bersama. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat bagi sekolah

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atas masalah yang sedang terjadi berkenaan dengan perilaku peserta didik yang cenderung tidak aktif (*physical inactivity*) sehingga pihak sekolah dapat mengetahui sekaligus proaktif dalam memberikan solusi dan penanganan yang lebih tepat.

2. Manfaat bagi guru olahraga

Penelitian ini dapat memberikan gambaran secara ilmiah bahwa seluruh aspek yang diteliti harus diberikan penguatan (*reinforcement*) dan diberikan sentuhan atau kemasakan khusus dalam proses penyampaian kepada siswa agar tujuan utama pendidikan yakni perubahan perilaku siswa dapat tercapai secara maksimal.

3. Manfaat bagi organisasi olahraga

Bagi mereka yang termasuk *sport sosiologis* atau pihak yang peduli dengan olahraga baik secara individu atau perorangan maupun yang terjalin dalam sebuah perkumpulan olahraga, komunitas olahraga, club olahraga dan sebagainya agar dapat lebih mengembangkan program yang telah ada sehingga tidak serta merta hanya melakukan kegiatan yang bertujuan untuk psikomotor saja, tetapi juga dapat membangun kebersamaan dalam organisasi tersebut untuk meningkatkan aspek kognitif tentang kebugaran jasmani.

4. Manfaat bagi mahasiswa olahraga

Penelitian ini dapat menjadi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dalam usaha peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Baik dari ranah lain untuk mewujudkan gaya hidup aktif siswa atau dari aspek yang sama untuk tujuan yang berbeda yang dirasa perlu untuk diketahui hasilnya.

5. Manfaat dari segi kebijakan

Setelah penelitian ini mendapatkan kesimpulan, diharapkan para pembuat kebijakan dalam hal ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan yang selama ini menaungi sekaligus mengorganisir keberlangsungan mata pelajaran pendidikan jasmani, supaya memberikan panduan atau silabus yang secara berkesinambungan mutlak harus ada pada setiap jenjang pendidikan mulai dari sekolah tingkat dasar sampai pada tingkat atas.

E. Struktur organisasi

Sistematika penulisan dalam tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh PERATURAN REKTOR UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA Nomor 4518/UN40/HK/2014 tentang PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI TAHUN AKADEMIK 2014/2015. Bab I berupa pendahuluan berisi latar belakang penelitian yang menitik beratkan pada penjelasan mengenai bukti-bukti kurangnya penerapan gaya hidup aktif secara umum yaitu dari data sekumpulan orang dari berbagai usia dari data nasional dan internasional dan bukti secara khusus dari data sekumpulan orang dari usia remaja nasional yang mengindikasikan kurang menerapkan gaya hidup aktif. Selanjutnya merumuskan masalah untuk menjawab tujuan dilakukannya penelitian ini. Didalamnya juga membahas manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II berisi tentang kajian pustaka dari tiga variabel penelitian ini yaitu tentang disiplin belajar penjas, pemahaman tentang kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif kemudian membahas kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Bab III berisi tentang metode penelitian yaitu *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Bab IV temuan penelitian dan pembahasan. Bab V berupa kesimpulan dan saran.