

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan yang berupa gerakan seluruh anggota tubuh baik sengaja atau tidak, sehingga melahirkan kegiatan yang bermakna maupun yang tidak bermakna. Aktivitas fisik itu sendiri memiliki beberapa manfaat yang sangat beragam baik yang skala kecil maupun dalam skala yang besar. Aktivitas fisik juga tidak mengenal umur, bisa dilakukan oleh orang dewasa tua maupun oleh anak-anak dan balita. Yang membedakannya mungkin terletak pada fungsi dan tujuan aktivitas tersebut.

*World Health Organization* (WHO:2009) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai berikut :

*Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity should not be mistaken for sport. Physical activity is any bodily movement produced by the skeletal muscles that uses energy. This includes sports, exercise and other activities such as playing, walking, doing household chores, gardening, and dancing.*

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik jangan sampai disalahartikan untuk olahraga. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Ini termasuk olahraga, olahraga dan aktivitas lainnya seperti bermain, berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah tangga, berkebun, dan menari.

Pada zaman dahulu tidak banyak istilah yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia. Berbeda dengan zaman sekarang ini, aktivitas fisik bisa dinamai olahraga, *sports*, pelatihan fisik dan yang lainnya. Pada zaman dahulu manusia melakukan kegiatan fisik lebih cenderung ke arah mempertahankan diri dari ancaman terhadap kehidupan, sehingga banyak melahirkan seni bela diri yang bermacam-macam atau mereka melakukan

aktivitas fisik untuk kegiatan keagamaan seperti ritual pemujaan terhadap Tuhan dan Dewa-Dewi mereka.

Di zaman masyarakat modern dewasa ini, aktivitas fisik telah berkembang sedemikian rupa, bukan hanya untuk kepentingan pertahanan diri maupun keagamaan tetapi jauh lebih luas lagi. Untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan hobi bahkan berkembang menjadi komoditas bisnis yang menguntungkan. Begitu pula aktivitas fisik bukan hanya aktivitas rutin perorangan saja, melainkan telah dikembangkan menjadi sebuah organisasi formal tingkat nasional maupun tingkat dunia dengan segala peraturan yang dibuatnya, seperti KONI, PSSI, IOC, WFA dan lain lain.

Sebagaimana disebutkan di atas, aktivitas fisik tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, tetapi juga dilakukan oleh anak-anak dan remaja. Bagi anak-anak aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk menunjang perkembangan fisik mereka. Memperkuat tulang, otot tubuh dan perkembangan otak. Sebagaimana yang dinyatakan oleh *World Health Organization (WHO;2009)* bahwa aktifitas fisik bagi anak-anak bermanfaat untuk:

1. Mereka tumbuh memiliki otot dan tulang yang kuat.
2. Mereka memiliki tubuh yang lebih kurus karena olahraga atau aktivitas fisik dapat membantu tubuh untuk menggunakan lemak.
3. Mereka memiliki kesempatan lebih kecil kelebihan berat tubuh.
4. Mengurangi risiko pengembangan penyakit diabetes tipe 2.
5. Menurunkan kemungkinan memiliki perkembangannya tekanan darah dan kolesterol.
6. Memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan pikiran dan tubuh secara menyeluruh.

Berdasarkan informasi di atas maka aktifitas fisik di kalangan anak-anak perlu dilakukan dan perlu didorong supaya mereka mau melakukan aktifitas fisik dan di sekolah perlu diajarkan pendidikan jasmani untuk mendorong aktivitas fisik murid-murid. Tapi sayang, berdasarkan pengamatan sementara di lapangan masih banyak para guru bidang studi dan kepala sekolah menganggap kurang penting terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani. Mereka beranggapan bahwa pendidikan jasmani di sekolah tidak penting karena tidak adanya kontribusi yang bisa dirasakan langsung terhadap proses pembelajaran dan hanya menguras energi sehingga siswa mengalami kelelahan dan kurang fokus dalam mengikuti pelajaran

lain selanjutnya, sehingga pendidikan jasmani di sekolah dianggap menghambat prestasi belajar siswa. Hal tersebut terlihat dari kurangnya dukungan dan perhatian dalam penyediaan sarana dan prasarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan memberikan waktu yang sangat sedikit dan juga ruang yang sempit bagi siswa untuk mengembangkan gerakanya.

Pada contoh lain, bagaimana kebijakan kepala sekolah yang mengurangi bahkan meniadakan jam pelajaran pendidikan jasmani serta melarang para siswa untuk mengikuti jam pelajaran tersebut atau pada kegiatan olahraga untuk kelas akhir pada tingkat SMP maupun SMA, karena mereka beranggapan kegiatan olahraga tersebut bisa membuat siswa kecapean dan menghambat hasil belajar siswa dalam ujian nanti. Pernah terdengar pernyataan Gubernur DKI bahwa di sekolah sekolah di lingkungan Pemerintahan DKI pelajaran pendidikan jasmani dihapuskan dari kelompok mata pelajaran utama/wajib dan dialihkan menjadi kegiatan ekstra kurikuler yang sifatnya tidak wajib untuk diikuti oleh para siswa (sindonews.com.11 Desember 2013).

Kasus di atas, bertolak belakang dengan kebijakan para kepala sekolah di luar negeri, khususnya di Negara-negara maju seperti di Amerika dan Australia, di kedua Negara tersebut sekolah memberikan waktu yang leluasa kepada seluruh muridnya untuk berolahraga, bahkan menyarankan agar para siswa untuk selalu terlibat dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran yang diwajibkan. Pemberian tambahan untuk aktivitas fisik ini bukan hanya dilakukan khusus pada pembelajaran pendidikan jasmani saja tetapi dalam proses pembelajaran bidang studi lainnya, contohnya mereka membuat suatu model pembelajaran matematika yang melibatkan kegiatan fisik selama proses pembelajaran berlangsung, materi pelajaran matematika diberikan dengan model kegiatan jasmani. Tidak hanya itu saja hal yang paling menarik lagi, para guru dibina untuk dapat mengembangkan dan menerapkan kegiatan fisik ini dalam proses belajarnya, atau dengan pembuatan event-event olahraga di lingkungan sekolah. Sarana dan prasarana olahraga dengan leluasa disediakan di sekolah dari lapangan tenis meja sampai lapangan sepakbola.

Makalah *Judith Rink* pada *PETE Conference* Oktober 2009 yang berjudul “*Physical Education and the Health Crisis: Threat of Opportunity.*” Memberi

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

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

penjelasan yang lebih rinci soal manfaat olahraga bagi anak didik. Pernyataan ini juga sekaligus mempertegas review penelitian oleh Richard Bailey, dkk (2006) dalam jurnalnya yang berjudul: " *The Educational Benefits Claimed For Physical Education and School Sport: An Academic Review*" yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan dan pertumbuhan ke tiga aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif siswa.

Pada banyak kasus di tanah air, banyak orang tua melarang anaknya untuk bermain di luar rumah dan lebih memilih untuk menjadikan anaknya tetap berada di dalam rumah. Para orang tua lebih merasa tenang dan aman bila anaknya berada di dalam rumah dibanding bermain di luar rumah. Mereka berpandangan bahwa bermain di luar hanya membuang-buang waktu saja tanpa ada manfaatnya. Para orang tua di Indonesia kurang mengerti arti pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental seorang anak. Padahal seperti diketahui bahwa dengan aktivitas fisik memungkinkan anak untuk bisa meningkatkan *mood* dan berpikir kreatif. Dan *mood* itu dapat meningkatkan keinginan untuk belajar, menaikkan daya konsentrasi dan memberi dorongan untuk berpikir lebih keras lagi.

Dan yang paling penting untuk diperhatikan bahwa aktivitas fisik bisa meningkatkan *mood* dan juga bisa menangkal stress. Seperti diketahui bahwa kehidupan masyarakat modern sekarang ini, seseorang tidak lepas dari berbagai tekanan hidup dalam menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari. Tekanan tersebut bisa datang dari mana saja, bisa dari persoalan keluarga, pekerjaan, sekolah maupun dari pergaulan sesama teman. Tekanan hidup jika dibiarkan akan berkembang menjadi stres, yaitu suatu keadaan dimana seseorang mendapat tekanan batin yang sangat berat.

Tekanan atau stres tidak hanya dialami oleh orang yang sudah dewasa saja, tetapi tekanan tersebut bisa juga dialami oleh anak-anak dan remaja. Sebab anak-anak dan remaja adalah manusia juga yang mempunyai perasaan maupun mentalitas. Efek samping stres pada anak-anak dan remaja akan lebih buruk dibandingkan dengan stres pada orang dewasa karena keduanya secara fisik belum kuat dan secara psikologis belum terlatih mengelola stres. Oleh karena itu, stres

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

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

akan sangat mengganggu terhadap perkembangan mental anak dan mengganggu proses belajar mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Mengenai stres pada anak, secara jelas dikemukakan oleh Violetta Hasan Noor (<http://ses.sch.id/?p=1917>) sebagai berikut:

Stres yang berlebihan akan mengganggu terutama bila kita tidak mampu mengelola tingkat stres tersebut dengan baik. Bila kita dalam keadaan yang terlalu tertekan terutama bila si anak tidak mampu mengelola stres dengan baik akan membuat si anak tidak bisa menunjukkan hasil terbaiknya, bahkan ditahap yang ekstrem si anak tidak dapat mengingat apa yang sudah dipelajarinya.

Secara umum dapat dikatakan bahwa, jika seseorang dihadapkan pada tuntutan yang tinggi, seperti tuntutan harus cepat, harus banyak, harus baik, menghadapi persaingan yang ketat, maka orang tersebut diperkirakan akan mengalami stres. Dalam waktu tertentu, stres kalau dibiarkan, akan berpengaruh besar pada *mood* seseorang, yang akhirnya akan menghambat proses kinerja seseorang termasuk semangat belajar bagi siswa di sekolah. Mengenai hubungannya stres dengan *mood* diungkapkan oleh Plaut & Friedman (1981) dalam sebuah penelitiannya yang dikutip oleh Rini (2002:1) bahwa:

Hasil penelitian membuktikan bahwa stres sangat berpotensi mempertinggi peluang seseorang untuk terinfeksi penyakit, terkena alergi serta menurunkan system *autoimmune*-nya. Penurunan *autoimmune* akan mempengaruhi *mood* seseorang menjadi negatif, dan *autoimmune* akan meningkat naik pada saat *mood* seseorang menjadi positif.

Hasil penelitian lain yang dilakukan De Longis, Folkman dan Lazarus (1988:486) lebih menjelaskan bahwa:” *daily stres increase the likelihood of mood disturbance for at least the day following the occurrence of the stressor.*” Stres harian meningkatkan kemungkinan gangguan *mood* untuk setidaknya sehari setelah terjadinya stressor itu. Oleh karena itu bila seseorang mengalami stres setiap hari maka ia akan mengalami penurunan *mood* yang makin lama kalau dibiarkan akan mengganggu kesehatan jiwa. Dan boleh dikatakan bahwa tekanan jiwa atau stres akan menghilangkan *mood* positif dan sebaliknya akan menumbuhkan kembangkan *mood* negatif.

Permasalahannya sekarang adalah bagaimana *mood* negatif yang timbul dari stress itu bisa dikurangi dan berganti menjadi *mood* positif. Berbagai penelitian

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

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

mengemukakan mengenai cara yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan *mood* positif. Salah satunya dikemukakan oleh Dunn, dkk (2008) dalam Annesi, dkk (2010:2) bahwa, *“biochemical changes associated with completing recommended amounts of exercise (i.e. 150 minutes of moderate exercise per week) is required for mood improvements.”* Latihan moderat selama 150 menit setiap minggu sangat dianjurkan untuk perbaikan *mood*. Perubahan biokimia berhubungan dengan penyesuaian sejumlah latihan yang dilakukan dan diperlukan untuk meningkatkan *mood*.

Jika *mood* seseorang menjadi positif maka produktivitas belajar diperkirakan akan meningkat. Karena ketika seseorang mempunyai *mood* yang positif, suasana hati yang baik maka orang tersebut akan tumbuh motivasi belajar yang tinggi, sehingga akan menimbulkan lingkungan belajar yang positif, yang secara otomatis akan menguntungkan bagi anak itu sendiri. Dapat disebutkan bahwa dengan tingkat stress yang menurun akan membuahkan sebuah suasana belajar yang nyaman dan dapat memiliki kehidupan yang lebih baik.

Sebagaimana temuan Ruby Nadler, Rahel Rabi, and John Paul Minda (2010:1) yang mengemukakan: *“This finding suggests that positive mood has a specific influence on learning. It affects your ability to learn things that require some amount of flexibility and creativity. It does not influence learning where flexibility is not required.”*

Temuan ini menunjukkan bahwa suasana hati yang positif memiliki pengaruh tertentu pada pembelajaran. Ini mempengaruhi kemampuan Anda untuk belajar hal-hal yang memerlukan beberapa jumlah fleksibilitas dan kreativitas . Ini tidak mempengaruhi belajar di mana fleksibilitas tidak diperlukan.

Peningkatan *mood* positif secara langsung dapat meningkatkan berpikir kreatif. Salah satunya dikemukakan Mark A. Davis (2009:33) bahwa: *“Results from this study support a contextual perspective. Specifically, if one’s focus is creative ideation—fluidity, originality, and flexibility—the data support a positive-mood-enhances creativity generalization.”*

Hasil dari penelitian ini mendukung pada perspektif kontekstual. Secara khusus, jika fokus seseorang kreatif terhadap *ideation - fluiditas , orisinalitas , dan fleksibilitas* maka data mendukung positif suasana hati meningkatkan

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

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

keaktivitas secara general. Jika seseorang mempunyai *mood* yang positif maka akan meningkatkan berpikir kreatif secara keseluruhan baik berupa sebuah ide, orisinal dan fleksibel.

Pentingnya berpikir kreatif seperti diungkap Peter (2012: 39) “*Student who are able to think creatively are able to solve problem effectively*”. Siswa yang memiliki kemampuan berpikir secara kreatif maka akan memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah secara efektif. Kemampuan berpikir kreatif siswa sangat diperlukan dalam setiap kegiatan belajar mengajar dan sekolah sebagai lembaga formal dalam sektor pendidikan mempunyai peranan penting dalam mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan berpikir kreatif siswa.

Namun sebuah fakta yang mengejutkan ketika Jallen dan Urban (Nurdin, 2009:3) meneliti tentang tingkat berpikir kreatif anak-anak Indonesia. Setelah diteliti dan dibandingkan dengan negara lain ternyata tingkat berpikir kreatif anak-anak Indonesia menempati urutan terendah. Secara berturut-turut dari yang tinggi sampai yang terendah adalah Filipina, Amerika, Inggris, Jerman, India, RRC, Kamerun, Zulu, dan Indonesia. Hal ini dikarenakan pengembangan berpikir kreatif dalam pembelajaran di sekolah belum dilaksanakan secara optimal.

Salah satu yang menjadi penyebab rendahnya tingkat berpikir kreatif anak-anak Indonesia diperkirakan dari kurangnya aktivitas fisik mereka. Karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa secara tidak langsung aktivitas fisik dapat meningkatkan berpikir kreatif seseorang seperti dikemukakan Estu Suryowati dalam Kompas.com

Peneliti Stanford University, awal tahun ini, menemukan, kemampuan seseorang untuk berpikir kreatif meningkat hampir 60 persen ketika mereka meninggalkan kursi kantor, untuk berjalan-jalan di sekitar blok. Berlibur dan menghabiskan waktu di luar rumah secara khusus juga terbukti dapat membantu datangnya ide-ide terbaik, dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan kita.

Hasil penelitian Lubis dan Simanjuntak (2007:91) yang berjudul “Perbedaan *mood* ditinjau dari kebiasaan berolahraga” menyimpulkan bahwa, Terdapat perbedaan *mood* yang sangat signifikan ditinjau dari kebiasaan berolahraga. Subyek yang berolahraga secara teratur selama enam bulan (lebih) memiliki *mood* yang lebih positif dibandingkan dengan subyek yang berolahraga secara tidak

**Mohammad Zaky, 2017**

**PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD**

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

teratur dan subyek yang tidak berolahraga dan tidak berpikir berolahraga selama enam bulan ke depan.

Hasil penelitian Lorenza S.Colzato (2013:6) menyatakan: “*The results provide some preliminary evidence for a link between exercise and creativity, but they also suggest that the nature and the consequences of this link depend on the particular task and the fitness of the individual.*” Penelitian ini memberikan beberapa bukti awal tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kreativitas. Bahwa orang yang rutin berolahraga cenderung lebih baik dalam menghasilkan pemikiran kreatif dan berpikir lebih fleksibel, selama aktivitas fisik tersebut dilakukan secara rutin.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, berupa penelitian *ex-post facto* yaitu: “Bahwa orang yang melakukan aktivitas fisik sebelum melakukan pekerjaannya, diperoleh hasil bahwa dengan bersepeda dapat meningkatkan *mood* untuk melakukan pekerjaan yang lebih baik dibandingkan yang lainnya.”

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lanjutan untuk pembuktian adanya dampak dari melakukan aktifitas fisik terhadap peningkatan *mood* serta dalam peningkatan berpikir kreatif anak di sekolah, melalui pemberian aktifitas fisik yang berbeda, yang terbagi dalam kelompok siswa yang diberikan aktivitas fisik permainan, kelompok ini diberikan berbagai aktivitas fisik yang harus dilakukan selama masa penelitian. Selanjutnya, kelompok siswa yang diberikan aktifitas fisik sejenis, kelompok ini hanya mengulang-ulang aktivitas tersebut selama masa penelitian.

Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan pada siswa untuk kelompok ke satu adalah aktifitas fisik yang merupakan koordinasi gerak-gerak dasar seperti permainan dan ketangkasan. Kelompok berikutnya siswa diberikan aktivitas fisik yang hanya melakukan satu gerak dasar saja yaitu lari *jogging*. Sebuah permasalahan penelitian yang meneliti peningkatan *mood* belajar anak serta peningkatan berpikir kreatif siswa di sekolah sebagai dampak dari perbedaan aktifitas fisik yang dilakukannya. “Pengaruh Intensitas dan Beragam Aktivitas Fisik Terhadap Berpikir Kreatif dan *Mood*”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis mengajukan rumusan masalah penelitian yaitu,

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik beragam dengan aktivitas fisik sejenis terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik tingkat intensitas sedang dengan aktivitas fisik tingkat intensitas rendah terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*?
3. Apakah terdapat interaksi ragam dan tingkat intensitas aktivitas fisik terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh aktivitas fisik beragam dengan aktivitas fisik sejenis terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*.
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik tingkat intensitas sedang dengan aktivitas fisik tingkat intensitas rendah terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*.
3. Untuk membuktikan ada tidaknya interaksi dari ragam dan tingkat intensitas aktivitas fisik terhadap kemampuan berpikir kreatif dan *mood*.

## D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan (kontribusi) terhadap teori-teori yang menerangkan manfaat aktivitas fisik pada perkembangan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan terutama bagi perkembangan kognisi anak sedangkan bagi para perumus kurikulum pendidikan untuk lebih memahami pentingnya pendidikan melalui gerak atau kegiatan jasmani yang diselenggarakan pada tiap jenjang pendidikan formal/sekolah.

2. Secara Praktis

Mohammad Zaky, 2017

PENGARUH RAGAM DAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF DAN MOOD

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

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru, kepala sekolah bahkan para orang tua untuk dapat memberikan keleluasaan gerak atau kebebasan gerak untuk melakukan kegiatan jasmani secara maksimal pada anak, dan juga merubah paradigma berpikir tentang pentingnya pengajaran atau pembelajaran melalui gerak jasmani.