

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

The World Health Organization (WHO, 2015) memperkirakan bahwa sekitar 31% dari populasi dunia tidak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang malas (tidak aktif) didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang tidak cukup atau gerakan tubuh yang minimal dan ini adalah ujung spektrum aktivitas yang paling merugikan kesehatan (Sutin, Angelina. dkk, 2016). Mereka yang tergolong kurang aktif tidak berhasil mencapai rekomendasi 150 menit aktivitas intensitas sedang (atau 75 menit intensitas kuat) per minggu. Ini termasuk aktivitas terakumulasi selama liburan atau waktu kerja, aktif transportasi, pekerjaan rumah tangga, olahraga, bermain, atau olahraga teratur (WHO, 2010).

Kurangnya aktivitas fisik akan merugikan bagi kesehatan bahkan menyebabkan kematian. Aktivitas fisik yang tidak aktif tersebut berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker payudara dan kanker usus besar serta kematian (Sutin, Angelina. dkk, 2016). Oleh sebab itu, kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari sangat membahayakan bagi kesehatan.

Salah satu cara untuk agar individu terbiasa untuk bergerak dan melakukan aktivitas fisik yaitu dengan pendidikan jasmani di sekolah, mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah menengah akhir. Salah satu acuan yang dapat dipergunakan adalah kebijakan pemerintah Amerika Serikat (Gabbard, Leblanc, dan Lowy, 1994, hlm. 4). Begitu melihat generasi mudanya diketahui memiliki kebugaran jasmani dan kesehatan yang buruk, Senat Amerika Serikat mengeluarkan resolusi pendidikan jasmani pada Desember 1987 yang mendorong pemerintah untuk menyediakan pendidikan jasmani yang bermutu bagi semua anak SD sampai SMA. Kebijakan ini diterjemahkan dengan menyusun “*developmentally appropriate physical education curriculum*”. Kurikulum tersebut sesuai dengan tahapan

perkembangan dan kebutuhan anak. Kurikulum bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Suherman, 2007).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pelajaran terpenting agar peserta didik mendapatkan perubahan menyeluruh baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan gerak. Hal ini sesuai dengan pernyataan Mahendra (2009, hlm. 3) bahwa “pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang selaras dengan tujuan dari pendidikan nasional. UU No. 20 Tahun 2003 SISDIKNAS BAB II Pasal 3 yaitu:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disesuaikan dengan situasi dan kondisi serta kebutuhan lingkungan sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani seperti meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan percaya diri, menumbuhkan rasa kerjasama, saling menghormati kepada sesama, dan masih banyak lagi. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Suherman (2009, hlm. 7) bahwa, "Secara umum tujuan penjas dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial".

Harapan guru dalam mengajar pendidikan jasmani yaitu ingin semua peserta didik ikut berpartisipasi aktif bergerak dalam semua rangkaian pembelajaran. Aktivitas gerak yang dimaksud adalah peserta didik selalu

bergerak ketika sudah ditugaskan oleh guru untuk melakukan sebuah tugas gerak. Respon siswa terhadap stimulus yang diberikan oleh guru ada keterkaitan dengan kepribadian. Ciri kepribadian berfungsi sebagai persiapan dalam mencapai tujuan atau situasi tertentu (Caligiuri, 2000). Dengan kata lain, ciri kepribadian memfasilitasi perilaku belajar dan motivasi seseorang, dan sifat-sifat ini menentukan seseorang dalam hal bekerja keras atau menyerah (Blickle, 1998).

Tidak diragukan lagi bahwa dampak utama pendidikan jasmani terhadap fisik merupakan dampak yang paling populer di masyarakat yang meliputi: kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani, yang berujung pada pembentukan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Dampak ini dikatakan unik karena dampak seperti ini tidak didapatkan melalui mata pelajaran lain (Dauer & Pangrazi, 1992; Graham, Holt, & Parker, 1993). Penekanan dampak fisik (kebugaran, keterampilan gerak, dan gaya hidup aktif) dari pendidikan jasmani ini berubah seiring dengan perkembangan tuntutan dan kebutuhan masyarakat (Suherman, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Ditjora (2006) terungkap bahwa, prosentase partisipasi masyarakat dalam olahraga dari tahun ke tahun relatif masih rendah, dan bahkan berkorelasi negatif dengan bertambahnya usia. Rendahnya aktivitas fisik pada tahun 2007 tercatat 48,2%. Sebagai dampaknya dikatakan Menteri Kesehatan, Endang Rahayu Sedianingsih (almarhumah) bahwa lebih dari 43 juta anak di bawah usia sekolah kelebihan berat badan.

Dampak yang lebih parah lagi adalah bahwa Indonesia sudah termasuk 6 besar negara Asia (China, India, Indonesia, Jepang, Pakistan dan Banglades) yang prevalensi penyakit hipokinetik (kurang gerak) termasuk di dalamnya penyakit jantung, obesitas, diabet, dan penyakit kanker tertentu (Chin Ming, 2008) yang pada tingkat global sudah mencapai 60% dari angka kematian sebanyak 58 juta orang per tahun (Suherman, 2012).

Hal ini juga diperkuat oleh Menteri Kesehatan, Endang Rahayu Sedianingsih (almarhumah) yang menyatakan bahwa “angka kematian akibat penyakit tidak menular terus meningkat, dari 41,7% (1995) naik menjadi 49,9% (2001), kemudian 59,5% (2007). Penyakit penyebab kematian tertinggi adalah stroke (15,4%), disusul hipertensi, diabetes, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis”.

Pada penelitian sebelumnya tentang tipe kepribadian yang dilakukan oleh Stephan, Yannick, dkk, (2014) menunjukkan bahwa *extraversion* dan *openness* berkontribusi pada fungsi sosial, kognitif dan aktivitas fisik sepanjang hayat. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sutin, Angelina. dkk. (2016) menunjukkan hasil tipe kepribadian *neuroticism* yang lebih rendah dan *conscientiousness* yang lebih tinggi dikaitkan dengan banyak melakukan aktivitas fisik dan kurang aktif melakukan aktivitas fisik serta perilaku menetap. *Extraversion* dan *openness* juga dikaitkan dengan banyak melakukan aktivitas fisik dan kurang aktif melakukan aktivitas fisik, namun sebagian besar tidak terkait dengan perilaku tidak aktif tertentu (misalnya: menonton TV). Hasil umum menunjukkan tidak berbeda dengan usia atau jenis kelamin. Temuan ini mendukung anggapan bahwa minat, motivasi, emosional dan interpersonal yang dinilai dengan ciri *five-factor (the big five)* sebagian keterlibatan individu dalam aktivitas fisik. Roberts dan Robins (2000) berpendapat bahwa ciri kepribadian mempengaruhi tujuan hidup, karena tujuan hidup tersebut memungkinkan individu untuk memilih dan membentuk lingkungan sosial mereka dengan cara memperkuat disposisi mereka.

Berdasarkan hal-hal yang telah peneliti sampaikan, peneliti bermaksud ingin mengetahui apakah tipe kepribadian akan mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik?. Karena hal demikian yang telah peneliti lihat, peneliti bermaksud ingin membuat penelitian dengan judul: “*Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Aktivitas Fisik Siswa Di SMA Kartika XIX-2 Bandung (Studi Analisis Pada Siswa-Siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung)*”. Dengan mengetahui tipe kepribadian peserta didik diharapkan guru dapat mengetahui pula cara pendekatan kepada peserta didik agar dapat aktif bergerak.

Misalnya, mereka yang berkepribadian *extraversion* yang tinggi mencari sebuah lingkungan dengan rangsangan yang terus-menerus, mereka mencoba agar rangsangan tetap tinggi. Akibatnya mereka banyak bicara, mudah bergaul, aktif, dan ramah. Di sisi lain, orang dengan kepribadian *neuroticism* yang tinggi memperlihatkan reaksi emosional yang intens, mereka khawatir, cemas, malu, gugup, depresi, dan mereka cenderung tidak memercayai orang lain meskipun dalam keadaan normal (Ibrahimoglu, dkk, 2013).

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?
2. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *extraversion* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *agreeableness* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?
4. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?
5. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *neuroticism* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?
6. Apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *openness to experience* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan tipe kepribadian dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.

2. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *extraversion* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.
3. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *agreeableness* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.
4. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *conscientiousness* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.
5. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *neuroticism* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.
6. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tipe kepribadian *openness to experience* dengan aktivitas fisik pada siswa SMA Kartika XIX-2 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis, antara lain:

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ilmu pengetahuan baik bagi mahasiswa, guru, dan dosen terutama untuk mengetahui tentang hubungan tipe kepribadian dengan aktivitas fisik siswa di sekolah.

2. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, dosen, guru, mahasiswa, dan peserta didik pada umumnya dalam memahami kepribadian seseorang untuk melakukan pendekatan kepada peserta didik sehingga dapat diarahkan, dibimbing serta dibina untuk mencapai tujuan pendidikan terutama dalam ranah psikomotor (gerak) agar siswa dapat terbiasa untuk melakukan aktivitas fisik.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi skripsi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bab I akan membahas pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II akan membahas kajian pustaka yang berkaitan dengan penelitian yaitu teori kepribadian, aktivitas fisik dan hakikat pendidikan jasmani serta kerangka berpikir.
3. Bab III akan menguraikan tentang metode penelitian yang berisi desain penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data.
4. Bab IV memaparkan hasil penelitian, tahap analisis data, pembahasan serta keterbatasan penelitian.
5. Bab V merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran yang diperoleh dari hasil maupun pelaksanaan penelitian ini.