

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua manusia perlu melakukan aktivitas fisik supaya dapat menjaga tubuh agar tetap sehat. Aktivitas fisik adalah salah satu hal penting yang dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat. Aktivitas fisik akan lebih baik jika dilakukan setiap hari. Seperti yang dikemukakan oleh Sartika (2011, hlm. 41) “aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stress”. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik baik dilakukan setiap hari karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Salah satu aktivitas fisik adalah melalui pendidikan jasmani, seperti menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC) dalam Ambardini (2009):

Aktivitas fisik melalui pendidikan jasmani membantu membentuk dan mempertahankan tulang dan otot yang sehat, membantu mengontrol berat badan, membentuk otot dan mengurangi lemak, mengurangi despresi, kecemasan, serta mencegah atau memperlambat hipertensi dan membantu mengurangi tekanan darah pada beberapa remaja yang menderita hipertensi. (hlm. 47)

Demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik melalui pendidikan jasmani memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh salah satunya adalah untuk mempertahankan tulang dan otot yang sehat dan bermanfaat juga untuk kesehatan mental salah satunya adalah untuk mengurangi kecemasan.

Kemudian dalam Sistem Pendidikan Nasional (2003) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur

secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (hlm. 15)

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dapat meningkatkan pertumbuhan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Terlebih lagi bagi anak-anak aktivitas fisik bukan hanya untuk perkembangan fisik dan membuat tubuh sehat saja, tetapi banyak sekali manfaat yang lainnya. Dengan aktivitas fisik kebutuhan untuk perkembangan anak akan sekaligus terpenuhi. Sukamti (2001) mengemukakan:

Bagi anak kecil aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh didalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh, perkembangan kemampuan gerak, melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya. Sebelum mampu membaca, menulis, dan berhitung anak kecil akan lebih banyak mengekspresikan buah pikirannya melalui aktifitas fisik. (hlm. 5)

Dengan seperti lihat di atas, sudah dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi anak, tetapi di era globalisasi ini anak lebih banyak bermain dengan gadget, daripada melakukan aktivitas fisik seperti bermain permainan tradisional di luar rumah bersama teman-temannya, pada zaman ini anak lebih memilih bermain dengan gadget. Seperti menurut Ameliola dan Hanggara (2013, hlm. 365) “sosialisasi anak tersebut dikatakan kurang atau tidak optimal dengan teman-teman sebayanya dan juga kurang melakukan aktivitas fisik yang baik untuk perkembangan mental maupun jasmani anak tersebut”. Dengan demikian, saat di lingkungan sekolah guru harus memberikan aktivitas fisik secara optimal kepada anak, karena yang dikhawatirkan apabila di sekolah anak tidak diberi aktivitas fisik secara optimal dan saat di rumah pun anak sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik dan hanya bermain dengan gadgetnya, anak tidak akan memiliki perkembangan yang optimal terhadap perkembangan mental maupun jasmani nya.

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

Karena perkembangan zaman ini, sekolah tidak hanya kita temui di perkotaan saja, bahkan daerah yang sulit untuk dijangkau seperti di daerah pedesaan pun sekarang sudah banyak kita jumpai sekolah-sekolah. Tetapi, terdapat perbedaan antara aktivitas fisik anak-anak di desa dengan aktivitas fisik anak-anak di kota, karena di kota anak-anak sudah diperkenalkan dan memiliki gadget, sedangkan anak-anak di pedesaan belum terlalu mengenal gadget. Sehingga dapat dilihat bahwa anak-anak di pedesaan masih banyak menghabiskan waktu di luar sekolah dengan bermain bersama teman-temannya seperti menurut Ruel, dkk., (dalam Novak, dkk., 2015, hlm. 554) “*In fact, students in urban areas tend to spend most of their free time at home, adopting sedentary behaviors such as reading, playing computer games, or watching television*” kemudian menurut Felton, dkk., (dalam Novak, dkk., 2015, hlm. 554) “*Conversely, students living in rural areas tend to engage in active playing in open environments, outside the house. The assumption may be that rural students are more fit compared to their urban peers*”.

Sehingga dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak pedesaan lebih banyak dibandingkan dengan anak-anak di perkotaan, sehingga anak-anak pedesaan kebugaran jasmaninya lebih baik daripada anak-anak di perkotaan. Padahal aktivitas fisik itu perlu dilakukan oleh anak-anak karena banyak sekali manfaat yang akan didapatkan jika anak sering melakukan aktivitas fisik.

Dilihat dari pengertian aktivitas fisik di atas, aktivitas fisik memiliki banyak manfaat, dari beberapa banyak manfaat aktivitas fisik tersebut salah satunya adalah aktivitas fisik dapat mengurangi kecemasan.

Menurut Hawari (dalam Hilma, 2010, hlm. 15) “kecemasan (ansietas/*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Hal ini menjelaskan bahwa perasaan cemas dapat mengganggu dan berdampak negatif”. Kemudian dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu perasaan yang dapat mengganggu dan berdampak negatif bagi seseorang. Terkait dengan kecemasan ini Siska, dkk. berpendapat bahwa:

Dalam Siska, dkk. (2003):

Ada tanda-tanda ketika seseorang sedang merasakan cemas, seperti yang dikemukakan oleh Buklew (1980) tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu: (1) Tingkat

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, dan (2) Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual. (hlm. 68)

Hal ini menjelaskan bahwa perasaan cemas itu dapat timbul pada semua orang. Dilihat dari tanda-tanda seseorang yang sedang merasakan cemas akan sangat mengganggu saat dalam melakukan aktivitas. Apalagi pada anak-anak yang masih banyak bergerak, kecemasan akan sangat mengganggu mereka dalam melakukan aktivitas. Dengan itu anak-anak harus melakukan aktivitas fisik supaya dapat mengurangi tingkat kecemasan yang akan timbul pada diri mereka, sehingga mereka akan beraktivitas secara maksimal dan dapat memiliki perkembangan yang optimal terhadap perkembangan mental maupun jasmaninya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat kecemasan di pedesaan dan di perkotaan dengan memberikan aktivitas fisik, dengan itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai **“Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan dan Pedesaan”**.

B. Rumusan Masalah

Dari penelitian yang penulis lakukan, muncul beberapa masalah yang berasal dari latar belakang, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan pada siswa sekolah dasar di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung)?
2. Apakah terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan pada siswa sekolah dasar di pedesaan (SDN 2 Langensari Lembang)?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan antara siswa sekolah dasar di perkotaan dan di pedesaan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian yang saya lakukan, yaitu:

1. Untuk mengetahui terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan pada siswa sekolah dasar di perkotaan (SDN 113 Banjarsari Bandung)
2. Untuk mengetahui terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan pada siswa sekolah dasar di pedesaan (SDN 2 Langensari Lembang)
3. Untuk mengetahui terdapat perbedaan pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan kecemasan antara siswa sekolah dasar di perkotaan dan di pedesaan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan teori psikologi yang terkait kecemasan.

2. Secara Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi kepada para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik terhadap kecemasan. Hasil penelitian ini juga, dapat dijadikan acuan bagi sekolah, bahwa dalam pembelajaran ataupun olahraga harus memperhatikan tingkat kecemasan siswa dengan melakukan aktivitas fisik.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen
4. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa, dari siswa SDN 113 Banjarsari Bandung sebanyak 20 siswa dan siswa SDN 2 Langensari Lembang sebanyak 20 siswa.
5. Instrument yang digunakan adalah kuesioner berupa angket untuk mengukur kecemasan.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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

Urutan penulisan skripsi ini terdiri dari:

Bab I Pendahuluan

Pada bagian ini terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka

Pada bagian ini membahas tentang pengertian-pengertian dan landasan teori yang mendasari variabel dalam penelitian, hasil penelitian terdahulu dan juga diisi dengan kerangka pemikiran, hipotesis dalam penelitian ini.

Bab III Metode Penelitian

Berisi tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data prosedur penelitian, analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berisi tentang hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian dan penemuan penelitian.

Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Pada bagian ini berisi tentang kesimpulan hasil penelitian, implikasi dan rekomendasi penulis terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Daftar Pustaka

Lampiran

Amy Nur Amalia, 2018

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI DAERAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN

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