

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang didalamnya terdiri dari meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat serta aktif, membentuk sikap yang sportif, dan juga kecerdasan yang melibatkan siswa secara langsung untuk merasakan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan beraktivitas fisik. Proses yang dilalui dalam Pendidikan jasmani dibuat untuk siswa dengan untuk meningkatkan tumbuh dan kembang seluruh ranah kesehatan jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif serta internalisasi nilai-nilai kejujuran, sportifitas, kerjasama, dan lain-lain dalam setiap siswa. (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani, sangat memungkinkan untuk sepadan dengan istilah gerak insani (*human movement*), karena menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang. (Abduljabar, 2011). Pendidikan jasmani memperlakukan seseorang sebagai individu yang utuh dan menyeluruh mencakup kesejahteraan total manusia, dan tidak memisahkan dimensi fisik dan kualitas mental, yang selama ini dianggap tidak memiliki hubungan kuat atau terpisah satu sama lain. Pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sangat luas. Fokus kajiannya pada peningkatan kualitas gerak manusia. Secara lebih spesifik menghubungkan kajian antara gerak insani dengan Pendidikan. Hubungan itu termasuk pengembangan dimensi pikiran dan jiwa spiritual. Kajiannya juga termasuk pada dampak perkembangan jasmani terhadap pertumbuhan dan kontribusi untuk Pendidikan jasmani. Tidak ada suatu kajian yang memusatkan pada pengembangan total manusia secara utuh, kecuali Pendidikan jasmani. Karena itu pula, hal inilah yang mencirikan luasnya bidang kajian Pendidikan jasmani.

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang ada dalam Pendidikan jasmani. Aktivitas fisik yang dimiliki siswa akan sangat berpengaruh pada

keterampilan bermain atau beraktivitas fisik yang diminatinya. Aktivitas fisik yang teratur dan terukur sangat penting untuk dimiliki oleh seorang anak usia sekolah, karena dengan aktivitas fisik yang teratur memungkinkan perkembangan morfologis dan motorik anak-anak dengan kualitas yang baik, sehingga mencegah massa tubuh yang berlebihan dan membantu perkembangan otot pada anak (Volmut et al., 2013).

Dalam membiasakan untuk beraktivitas fisik pada siswa, dapat dipengaruhi oleh banyaknya aspek misalnya lingkungan tempat tinggalnya yang memiliki fasilitas bermain atau beraktivitas fisik untuk siswa. Selain itu, lingkungan sekolah, teman-teman, dan keluarganya juga merupakan aspek yang penting untuknya dapat membiasakan beraktivitas fisik (Tappe et al., 2013). Di masa pandemi ini banyak hal-hal dan mempunyai dampak positif dan dampak negatif terhadap aktivitas fisik siswa salah satunya adalah teknologi digital seperti laptop, *handphone* dan banyak jenis teknologi lainnya yang digunakan sebagai media dalam aktivitas belajar mengajar. Hal ini memiliki dampak positif dan negatif. Menurut penelitian, penggunaan teknologi berbasis digital sangat membantu anak dalam bersosialisasi hanya dengan mengakses di media sosial. Akan tetapi, karena terlalu seringnya anak atau siswa mengakses media sosial, kehidupannya juga mengalami penurunan kualitas di tiga dimensi, yaitu kesehatan fisik, psikologi dan mentalnya (Kardefelt-Winther, 2017). selanjutnya ada penelitian yang mengaitkannya pada kemungkinan obesitas pada anak cukup tinggi (Lagarde & LeBlanc, 2010).

Motivasi dalam aktivitas fisik adalah aspek psikologi yang berperan yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina aktivitas fisik, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru dan pembina perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang mempengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui siswa yang harus di beri motivasi.

(Singih D. Gunarsa, *et.al.*, 1987) dalam buku psikologi aktivitas fisik menyatakan bahwa motivasi aktivitas fisik adalah keseluruhan daya penggerak

di dalam diri individual yang menimbulkan kegiatan beraktivitas fisik, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi aktivitas fisik dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder; dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyaknya ahli setuju membagi menjadi dua yaitu motivasi intrinstik dan motivasi ekstrinstik.

Pendidikan jasmani merupakan sarana yang sangat tepat untuk mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik pada siswa. Motivasi siswa dalam Pendidikan jasmani dan aktivitas fisik muncul sebagai variabel penting, karena motivasi individu siswa terhadap Pendidikan jasmani telah diakui sebagai penentu utama aktivitas fisik siswa (Kretschmann, 2014). Selain itu (Kretschmann, 2014) menambahkan bahwa Kontribusi terbesar dan paling signifikan dalam penelitian psikologi sosial terhadap Pendidikan jasmani selama 30 tahun terakhir berkaitan dengan motivasi. Oleh karena itu penelitian mengenai Motivasi aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani sangat penting untuk dilakukan.

Penelitian ini akan memfokuskan pada analisis motivasi aktivitas fisik siswa dalam masa pandemi COVID-19. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam merencanakan proses pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik motivasi siswa

Dalam praktek Pendidikan jasmani dan aktivitas fisik siswa dapat terlibat faktor motivasi yang mendorong atau mematahkan semangat (Martínez-Andrés et al., 2012). Anak-anak dalam Pendidikan jasmani sering termotivasi oleh suatu peluang untuk bereksplorasi. Keinginan anak untuk bereksplorasi dalam situasi tertentu memotivasi mereka untuk menjadi gigih dalam memecahkan masalah, memahami keterampilan gerakan, dan melanjutkan kinerja (Chen & Ennis, 2004). Beberapa penelitian tampaknya mendukung bahwa partisipasi aktivitas fisik pada siswa SMA dipengaruhi oleh pengalaman siswa dalam Pendidikan jasmani yang telah berhasil memotivasi diri siswa, memberikan persepsi kompetensi, dan kepuasan (Chen & Ennis, 2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berhasil meningkatkan motivasi otonom dalam Pendidikan jasmani,

melakukan berbagai aktivitas fisik selama waktu istirahat (Chen & Ennis, 2004). Peneliti berasumsi bahwa motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi ini sangat dibutuhkan karena agar menjaga kebugaraan saat dirumah saja dan agar mengetahui kemauan mereka untuk melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru di sekolah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis memfokuskan masalah dalam pernyataan penelitian, yaitu :

- 1) Apakah terdapat perbedaan motivasi aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan dalam masa pandemi COVID-19 Bandung ini ?
- 2) Apakah terdapat perbedaan rata-rata motivasi aktivitas fisik siswa berdasarkan pembagian wilayah kota Bandung ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan.

- 1) Untuk mengetahui perbedaan motivasi aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan dalam masa pandemi COVID-19 Bandung.
- 2) Untuk mengetahui perbedaan rata-rata motivasi aktivitas fisik siswa berdasarkan pembagian wilayah kota Bandung

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain :

1. Manfaat Teoritis
  - a) Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dari teori-teori penjasorkes.
  - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka bagi penelitian lain.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi COVID-19.
- b) Guru Penjas dapat mengembangkan pembelajaran yang cocok di rumah dan dapat mengetahui motivasi aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19.