

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar adalah proses modifikasi yang relatif stabil dalam hubungan stimulus-respon, dikembangkan sebagai konsekuensi dari interaksi lingkungan fungsional melalui indra (Lachman, 1997). Belajar adalah tindakan konstruktif kognitif (Graesser & McNamara, 2010). Artinya, orang-orang secara aktif membangun pemahaman saat mereka belajar. Perspektif tentang bagaimana orang belajar dikenal sebagai konstruktivisme kognitif individu dan didasarkan pada teori perkembangan kognitif Piaget (Goswami, 2007). Konstruktivisme kognitif menunjukkan bahwa segala sesuatu yang individu pelajari adalah karena skema mental yang kita bangun saat kita berinteraksi dengan lingkungan kita (Schunk, 1986). Namun, belajar juga hampir selalu merupakan tindakan sosial. Karena sebagian besar pembelajaran akademis melibatkan interaksi sosial, banyak psikolog pendidikan mendasarkan pekerjaan mereka pada teori konstruktivisme sosial. Konstruktivisme sosial memandang pembelajaran sebagai produk interaksi dengan orang lain. Misalnya, seseorang dapat mengembangkan minat dalam topik melalui interaksi dengan orang tua, teman, guru, atau pustakawan (Bergin, 2016). Proses dan hasil belajar siswa di sekolah ditentukan berbagai faktor. Faktor dimaksud diklasifikasikan atas faktor internal dan faktor eksternal (Rahmat et al., 2016). Faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa, yakni keadaan atau kondisi fisik, kualitas aktivitas fisiknya dan psikis (kondisi jasmani dan rohani siswa) (Indrawati, 2015). Maka dari pernyataan yang dikemukakan, peran kondisi fisik sangat berperan penting dalam proses dan hasil belajar, salah satu cara mendapatkan kondisi fisik yang baik adalah lewat aktivitas fisik

Aktivitas fisik rutin selama masa kanak-kanak dan remaja dikaitkan dengan perbaikan dalam berbagai variabel fisiologis dan psikologis (Sallis et al., 1997). perilaku aktivitas fisik (intrapersonal, interpersonal dan lingkungan sosial), telah memainkan peran penting (Bauman et al., 2012). Sekolah adalah lembaga dan lingkungan sosial utama dengan tanggung jawab untuk mempromosikan aktivitas fisik di masa muda, dan 97% siswa sekolah dasar mengambil pendidikan jasmani

namun, ada bukti bahwa pendidikan jasmani tidak cukup mengisi peran ini. Pengamatan mengungkapkan bahwa spesialis pendidikan jasmani memberi siswa hanya 3 menit aktivitas fisik sedang hingga berat per kelas, sehingga diperlukan pengembangan dan evaluasi lebih lanjut terhadap program pendidikan jasmani terkait kesehatan (Sallis et al., 1997). Untuk manfaat kesehatan siswa, pendidikan jasmani harus mempromosikan aktivitas fisik di luar jam sekolah, karena rekomendasi aktivitas fisik tidak dapat dipenuhi melalui pendidikan jasmani saja. Dan ekstrakurikuler dapat meningkatkan aktivitas fisik (Sallis et al., 1997). Data eksperimental juga menunjukkan bahwa mengalokasikan waktu yang lebih kurikuler untuk program kegiatan fisik tidak berdampak negatif pada prestasi akademik, bahkan ketika waktu yang dialokasikan untuk mata pelajaran lain berkurang. Beberapa hasil juga menunjukkan peningkatan relatif dalam kinerja akademik. Aktivitas fisik memiliki pengaruh positif pada konsentrasi dan memori dan pada perilaku kelas. Studi mekanis fungsi kognitif juga menunjukkan efek positif aktivitas fisik pada kinerja intelektual (Strong et al., 2005). Ada peningkatan bukti bahwa aktivitas fisik selama masa kanak-kanak dan remaja memiliki dampak penting pada hasil kesehatan dan perilaku jangka pendek dan jangka panjang (Strong et al., 2005). Aktivitas fisik mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes, obesitas dan memiliki manfaat besar bagi banyak kondisi, (Inkpen & Ramaswamy, 2007). Remaja lebih aktif daripada orang dewasa, meskipun tingkat aktivitas remaja menurun setiap tahun di sekolah (Corbin, 2002). Aktivitas fisik harus dilakukan terus menerus. (Corbin, 2002). Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak dan remaja. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan (Derr et al., 2017). Aktivitas fisik memicu imajinasi anak-anak muda, yang mengarah pada eksplorasi dan stimulasi dalam lingkungan mereka, yang mendukung pengembangan pemahaman bermain dan komunikasi (Aronson-ensign et al., 2018). Anak-anak muda harus diberikan banyak waktu bergerak bebas untuk melakukan aktivitas fisik, selain itu pengembangan motorik penting dari dalam dirinya sendiri, ia juga mendukung bidang pengembangan lainnya termasuk pemahaman bermainnya (Haiback, 2018). Pemahaman bermain bisa kita pelajari di dalam pembelajaran pendidikan jasmani atau ekstrakurikuler futsal disekolah dan sangat penting perannya. Pemahaman

bermain pada pembelajaran permainan bola besar merupakan kemampuan yang paling penting harus dimiliki setiap siswa dalam pembelajaran bola besar. Dampak yang akan terlihat ketika peserta didik tidak terampil bermain akan mengganggu perkembangan motorik, kognitif, dan afektif. Gallahue (1996, hlm. 8). Untuk mengasah atau melatih pemahaman bermain, ekstrakurikuler mempunyai peran sangat penting disekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, minat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Ekstrakurikuler wajib merupakan program ekstrakurikuler yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik, terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkan untuk mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler tersebut. (Didik, 2016). Sementara nilai-nilai kegiatan ekstrakurikulernya berintikan nilai-nilai disiplin, kerjasama, solidaritas, toleransi, kepedulian, kebersamaan, keberanian, tanggung jawab, kekompakan, enterpreneur, kreativitas, kemandirian, kejujuran, keterampilan dan kemampuan sosial (Dahliyana, 2017). Ekstrakurikuluer yang banyak dijumpai dan banyak diminati disekolah sekolah yaitu futsal

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi remaja, aktivitas fisik dapat dilakukan di jam pelajaran PJOK dan di ekstrakurikuler, tetapi Permendikbud NOMOR: 07/D.D5/KK/2018 saat ini menghapuskan mata pelajaran PJOK di kelas 12 SMK serta pengurangan jam pelajran di kelas 10 dan 11, padahal mata pelajaran PJOK sangat penting perannya terhadap aktivitas fisik siswa, Pendidikan jasmani sangat berkontribusi pada aktivitas fisik harian. Disarankan bahwa, setidaknya, setengah dari waktu yang dihabiskan di kelas pendidikan jasmani harus dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sehingga manfaat kesehatan untuk anak-anak dan remaja dapat dicapai, dan fakta yang terlihat dilapangan, kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Kota Sukabumi lebih banyak dengan SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi, ini dibuktikan dengan jumlah latihan yang dilakukan setiap minnggunya, dan hubungannya dengan pemahaman bermain, peneliti tertarik menganalisis tingkat aktivitas fisik dan pemahaman

bermain siswa di ekstrakurikuler futsal di sekolah SMAN 3 Kota Sukabumi dan SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi.

1.2 Identifikasi Masalah

- a. Belum diketahuinya Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal
- b. Belum diketahuinya Apakah terdapat perbedaan tingkat pemahaman bermain futsal antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

1.3 Rumusan Masalah penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- c. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal
- d. Apakah terdapat perbedaan tingkat pemahaman bermain futsal antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal
- b. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman bermain futsal antara SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dengan SMAN 3 Kota Sukabumi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal

1.5 Manfaat Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan dalam bidang pendidikan, ekstrakurikuler futsal, SMK dan SMA yang

diteliti, khususnya pendidikan jasmani dan kesehatan dan juga dapat sebagai bahan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan pemahaman bermain

1.6 Batasan Penelitian

Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian ini dibatasi hanya pada ekstrakurikuler futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi
- b. Populasi dan sampel hanya siswa laki laki Pada ekstrakurikuler futsal di SMKS 1 PGRI Kota Sukabumi dan SMAN 3 Kota Sukabumi

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut :

- 1) Dalam BAB I pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Selanjutnya BAB II mengenai Kajian Pustaka, Kerangka Berfikir dan Hipotesis. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan.
- 3) Kemudian BAB III Metode penelitian, berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai siklus penelitian, tindakan penelitian, termasuk beberapa komponen seperti, lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis yang didapat.
- 4) Selanjutnya BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang dua hal utama, yaitu pengolahan dan analisis data dari dua siklus dan tindakan yang diterapkan hingga untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan. Untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian serta

pembahasan atau analisis temuan (untuk mendiskusikan hasil temuan yang dikaitkan dengan dasar teoritis yang telah dibahas dalam BAB II)

- 5) Terakhir BAB V Kesimpulan dan Saran. Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis penerapan.