

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap transisi dimana seorang anak menelusuri kehidupannya untuk menuju dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan seseorang, dalam pembentuk dia menjadi dewasa (Shahar, Henrich, Blatt, Ryan, & Little, 2003). Selama ini, remaja rentan terhadap kesadaran diri yang lebih besar dan kerentanan terhadap pengaruh teman sebayanya dan juga perubahan kimiawi yang terjadi di otak (Sebastian, Burnett, & Blakemore, 2008). Mereka menikmati kebebasan dan kemandirian yang lebih besar, terlibat dalam aktivitas yang semakin kompetitif, membandingkan diri mereka dengan rekan-rekan mereka, dan dapat menghargai (bahkan menilai terlalu tinggi) perspektif orang lain (Manning 2007) dalam (Courtney E. Ackerman. (n.d.), n.d.). Secara perkembangan, ini adalah periode yang sangat penting untuk memeriksa topik dalam investigasi saat ini. Secara khusus, waktu perspektif menjadi sangat menonjol pada masa remaja (Mello, Oladipo, Paoloni, & Worrell, 2019). Perubahan fisik yang dialami remaja berpengaruh signifikan terhadap identitas pribadi dan sosial (Balsalobre, Sánchez, & Suárez, 2014), karena penampilan fisik dinilai sebagai bagian yang terkuat dalam aspek harga diri (Klomsten, Skaalvik, & Espnes, 2004). Telah diketahui bahwa faktor lingkungan yang kondusif, orang tua yang memiliki sifat positif, serta memiliki aktivitas dan hobi dapat menjadi solusi untuk anak-anak dan remaja agar terhindar dari segala gangguan kesehatan mental dan depresi (Murphy & Fonagy, 2012). Dan aktivitas fisik dapat memberikan perlindungan terhadap masalah kesehatan psikososial seperti depresi (Hughes et al., 2013).

Praktik aktivitas fisik, terutama pada intensitas yang kuat, dikaitkan dengan beberapa fisik yang bermanfaat bagi kesehatan selama kanak-kanak dan remaja, termasuk tingkat kesehatan kardiovaskular, tulang dan mental yang lebih rendah (Kuzik et al., 2017). Selain manfaat ini, semakin banyak informasi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang hingga kuat memiliki manfaat efek sosial pada kinerja akademis dan kognitif anak-anak dan remaja

(Alvarez-Bueno et al., 2017). Keuntungan dari aktivitas fisik sedang hingga kuat dalam kinerja kognitif, pembelajaran, fungsi dan struktur otak menunjukkan potensi untuk meningkatkan prestasi akademik pada anak-anak dan remaja (Chaddock, Pontifex, Hillman, & Kramer, 2011). Namun, seiring bertambahnya usia anak, terutama selama fase transisi antara sekolah dasar dan menengah, persepsi diri fisik mereka cenderung menjadi kurang menguntungkan, terutama yang berkaitan dengan kompetensi olahraga, koordinasi, fleksibilitas dan *self concept* (Babic et al., 2014). Meskipun tidak jelas apa penyebabnya dan akibatnya, dengan mengetahui apakah persepsi diri merupakan konsekuensi dari dukungan social selama masa kanak-kanak dan remaja merupakan bidang studi yang berharga (Marshall, Parker, Ciarrochi, & Heaven, 2014).

Aktivitas fisik yang penting berkorelasi selama masa remaja adalah konsep yang juga dipengaruhi oleh perubahan dalam periode kehidupan yang bergejolak ini (Jekauc, Wagner, Herrmann, Hegazy, & Woll, 2017). Seharusnya konsep diri pada masa remaja mempengaruhi aktivitas fisik dan partisipasi olahraga (Jekauc et al., 2017). Konsep diri berkembang sepanjang umur individu (Robins & Trzesniewski, 2005). Masa remaja adalah masa perkembangan ketika fisik ini umum bagi remaja mengalami fisik yang substansial perubahan yang terkait dengan pubertas (Morin, Maïano, Marsh, Janosz, & Nagengast, 2011). (Shapiro & Martin, 2010) melaporkan hubungan antara *self concept* dan partisipasi dalam aktivitas fisik, (Sablston & Crocker, 2008) menyimpulkan bahwa kompetensi keyakinan dan beberapa temuan yang lebih konsisten telah muncul dari perbedaan yang mengungkapkan *self concept* dalam kaitannya dengan karakteristik pribadi. (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976) mendefinisikan *self concept* sebagai persepsi seseorang, tentang diri mereka sendiri berdasarkan interaksi dan pengalaman yang telah dibagikan dengan orang lain yang signifikan dalam hubungannya dengan penilaian diri individu itu sendiri. Dan, *physical self concept* sangat penting untuk kesejahteraan psikologis (Craven & Marsh, 2008). Karena, *physical self concept* memiliki korelasi positif dengan persepsi kesehatan, pengendalian diri, persepsi kesejahteraan, prestasi olahraga, motivasi dan prestasi, integrasi social dan sekolah. Di sisi lain, *physical self concept* memiliki korelasi

negative dengan kegagalan akademik, kecemasan dan masalah dengan teman sebaya (Cava Caballero, 2008)

Menurut Marsh dan Martin, *self concept* sangat erat kaitannya dengan hasil kognitif dan kinerja akademis, dan dalam banyak hal konteks akademis, rasa diri yang positif dianggap penting untuk motivasi dan kinerja akademis (Marsh & Martin, 2011). Dalam psikologi latihan, *physical self concept* diidentifikasi sebagai psikologis komponen di mana tingkat keterampilan motorik di masa kanak-kanak bergema menjadi aktif secara fisik dan sehat setelah gaya hidup di masa remaja (Babic et al., 2014). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa *physical self concept* berkontribusi meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan merupakan mediator dari hubungan kompetensi keterampilan motorik dan aktivitas fisik (Sollerhed, Apitzsch, Råstam, & Ejlertsson, 2008)(Vedul-Kjelsås, Sigmundsson, Stensdotter, & Haga, 2012). Namun besar sebagaimana dari populasi remaja tidak cukup aktif secara fisik untuk mendapatkan keuntungan dari manfaat kesehatan ini. Di dalam penelitian (Parker, 2010) menunjukkan bahwa tingkat konsep diri awalnya meningkat setelah transisi ke sekolah menengah dan terus menurun selama tahun-tahun berikutnya. *Physical self concept* dianggap sebagai variable mediasi signifikan yang memfasilitasi pendidikan jasmani dan pengaturan latihan untuk mencapai hasil yang diinginkan, termasuk perilaku latihan kepatuhan atau kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan (Marsh, Wales, & Richards, 2006). Penelitian lain dilakukan pada konsep diri berhubungan keterlibatan di aktivitas fisik dengan peningkatan *physical self concept* dengan cara lebih mengikat sementara gagal untuk menemukan hubungan dengan dimensi lain dari konsep diri (Christiansen et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Padial-Ruz, Pérez-Turpin, Cepero-González, & Zurita-Ortega, 2020) menemukan bahwa konsep diri dalam semua dimensinya mencapai tingkat yang lebih tinggi di antara individu yang terlibat dalam aktivitas fisik. Namun dalam aktivitas fisik masih terjadinya inkonsistensi yang salah satunya dipengaruhi oleh *physical self concept*.

Terkait dengan pemaparan permasalahan yang dipaparkan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang, “*Physical self concept* berdasarkan level

aktivitas fisik pada siswa SMP". Untuk mengetahui apakah ada perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SMP.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pemikiran dari latar belakang masalah diatas, maka penulisan mencoba mengemukakan suatu permasalahan menjadi dasaran penelitian ini yaitu Apakah terdapat perbedaan *self concept* berdasarkan level aktivitas pada siswa SMP.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk menguji perbedaan antara *self concept* dengan level aktivitas fisik pada siswa SMP.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila Penelitian ini selesai dilakukan diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat secara teoritis dan praktis, adapun manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber pengetahuan dan pemahaman bagi siswa, orangtua, guru maupun masyarakat yang membaca serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan aktivitas fisik dan pemahaman mengenai *physical self concept* baik untuk anak-anak maupun remaja.

1.4.3 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini merupakan upaya pembelajaran diri dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil penelitian dan

sebagai sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu keolahragaan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.

1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas fisik serta *physical self concept* agar memiliki kepercayaan diri dengan tubuh yang sehat.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan ini, penulis memaparkan urutan dan penjelasan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018). Adapun urutannya sebagai berikut:

Bab I menjelaskan latar belakang penelitian, yang berisikan masalah yang melatar belakangi peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik siswa SMP. Selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik siswa SMP, selanjutnya tujuan peneliti untuk mengetahui apakah ada perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik siswa SMP, serta manfaat penelitian yang menjadi pengetahuan mengenai *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SMP.

Bab II Menjelaskan mengenai kajian teori yang berkaitan dengan penelitian ini seperti *self concept*, *physical self concept*, aktivitas fisik, penelitian yang relevan, instrument penelitian dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, Desain penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian dan Analisis Data.

Bab IV Menjelaskan tentang temuan dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan pokok pertanyaan penelitian. *Physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SMP yang menghasilkan data yang signifikan.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan bahasan penelitian.