

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat serta aktif, membentuk sikap sportif, dan juga kecerdasan yang melibatkan siswa secara langsung untuk merasakan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, serta berolahraga. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sebagaimana dikemukakan Mahendra (2014, hlm. 21) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Yang artinya, bahwa pendidikan jasmani bukanlah hanya sebagai mata pelajaran yang dianggap hanya sebagian kecil, melainkan bagian penting dari suatu proses pendidikan. Karena dengan melalui pendidikan jasmani anak akan bisa mengembangkan keterampilan geraknya serta meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani mempunyai aspek-aspek yang memiliki peranan sangat penting dalam pendidikan. Aspek-aspek tersebut ialah aspek kognitif (pengetahuan), aspek afektif (sikap), dan aspek psikomotor (keterampilan). Aspek-aspek inilah yang harus dimiliki siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, maka tergantung kepada usaha siswa dalam belajar. Siswa dituntut untuk menguasai materi yang diajarkan oleh guru. Bila ditinjau dari aspek afektifnya, banyak hal yang dapat diharapkan tercapai oleh siswa yaitu ialah interaksi atau komunikasi sosial yang baik selama melakukan gerak atau aktivitas jasmani. Hal tersebut berkaitan dengan tujuan dari pendidikan secara umum yang menjelaskan

bahwa meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik secara pengetahuan, kemampuan maupun sikapnya.

Banyak dijumpai siswa dan siswi kurang bergerak aktif, mengeluhkan stress, depresi yang mengakibatkan anak menjadi mudah lelah dan tidak bersemangat pada saat proses pembelajaran. Hal ini dapat mengganggu kesehatan mental siswa dan siswi tersebut. Aktivitas jasmani dapat digunakan untuk mengajak siswa belajar sekaligus mengembangkan aspek fisik, emosional, sosial, yang salah satunya aspek mental melalui pemanfaatan aktivitas jasmani. Sehingga saya ingin mengetahui bagaimana keterkaitan aktivitas jasmani bagi kesehatan mental siswa disekolah menengah pertama.

Pada awal perkembangan pendidikan jasmani di tanah air, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dan masyarakat umum mengutamakan pada pencapaian derajat kesehatan dan kebugaran siswa, bahkan berkembang kekinian memfokuskan diri pada peraih atau pencapaian prestasi di bidang cabang olahraga, sehingga sangat sedikit sekali pencapaian pada kontribusi pendidikan jasmani sebagai alat mendidik utuh siswa. Penekanan pada kebugaran dan kesehatan jasmani dilandasi oleh pemahaman “pendidikan biologisistik”, yaitu aktivitas jasmani sebagai upaya mendidik biologis tubuh. Materi program berisikan kegiatan olahraga atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak), bola basket, bola voli, sepak bola, dan seterusnya, yang difokuskan pada aktivitas jasmani yang cukup intensitasnya. Penekanan pada kebugaran dan kesehatan dipengaruhi oleh pemahaman pentingnya kesempataan jasmani untuk pembentukan manusia Indonesia yang kuat, sehat, dan patriotis. Pendidikan tentang aktivitas jasmani juga dicirikan oleh berkembangnya model kurikulum pendidikan jasmani berbasis pendidikan gerak. Suatu model kurikulum yang mengutamakan pada penanaman pemahaman kesadaran tubuh, kesadaran ruang (gerak), dan kualitas gerak dalam hubungan dengan komponen sekitar lingkungan gerak itu terjadi. Pendidikan tentang aktivitas jasmani berkembang sehingga menghasilkan pengkajian mendalam tentang hakikat aktivitas jasmani dari sudut pandang fisiologi, yang kemudian melahirkan penajaman kajian fisiologi olahraga.

Bella F. R., 2021.

STUDI DESKRIPTIF PEMANFAATAN AKTIVITAS JASMANI BAGI KESEHATAN MENTAL SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

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

Seorang tokoh pendidikan jasmani yang berasal dari Amerika, mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani daripada merupakan pendidikan tentang aktivitas jasmani. Pada 20 pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebaiknya lebih diarahkan kepada pendidikan melalui aktivitas jasmani yaitu pemanfaatan segala aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah perlu menjadi tema yang lebih luas. Pelaksanaannya tidak hanya secara alamiah berbentuk pendidikan tentang aktivitas jasmani, yang sering terbentuk dalam pelatihan jasmani, tetapi pendidikan jasmani harus merupakan mitra pendidikan. Oleh karena itu pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani harus memberikan kontribusi besar pada kebutuhan hidup siswa kini dan mendatang, lingkungan sosial, dan budaya masyarakat. Pendidikan jasmani menjadi kajian yang lebih luas, karena memang menyangkut dimensi utuh pendidikan manusia. Semua pengalaman belajar dalam melakukan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas berirama, aktivitas aquatik, aktivitas uji-diri, aktivitas luar-sekolah, aktivitas pengembangan perlu memberikan kontribusi pada pendidikan, dan karena itu menjadi bagian yang kokoh dalam kurikulum pendidikan.

Menurut Hetherington dalam (Bambang Abduljabar, n.d.) bahwa segala aktivitas jasmani termasuk bermain, senam, atletik, dan permainan dikategorikan sebagai upaya pendidikan. Kini perkembangan pemahaman pendidikan melalui aktivitas jasmani ini dijiwai oleh filosofis *pedagogistics* yaitu pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Tokoh pendidikan jasmani ini juga mengelompokkan proses belajar-mengajar pendidikan jasmani perlu diarahkan pada pendidikan psikomotor, pendidikan karakter, dan pendidikan intelektual. Pendidikan melalui aktivitas jasmani termasuk pula gerak insani, atau pendidikan gerak yang dikembangkan oleh Rudolph Laban dalam (Bambang Abduljabar, n.d.).

Aktivitas jasmani merupakan setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Aktivitas jasmani adalah berbagai gerak tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot dan pergerakan tulang yang memerlukan energi (B Abduljabar, 2014). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya sudah termasuk

aktivitas jasmani yang memberi banyak manfaat pada siswa baik secara jasmani, rohani dan mental. Sedangkan menurut West and Bucher dalam Agus Mahendra buku ajar Filsafat Pendidikan Jasmani volume I (2015), menyatakan bahwa Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) diatas level kebutuhan dasar. Aktivitas jasmani secara teratur diketahui memiliki efek pada kesehatan mental seperti mengurangi depresi dan kecemasan, mengatur tidur, memberikan kelelahan dan meningkatkan harga diri (Adams et al., 2003).

Pada jaman sekarang ini anak-anak cenderung kurang melakukan aktivitas yang membuat tubuhnya bugar, salah satunya aktivitas jasmani seperti lari, berjalan, bersepeda dan lain sebagainya dan lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain gawai dan *game online*, cenderung memilih melakukan hal-hal yang kurang melibatkan kerja otot. Seperti lebih memilih menggunakan motor/ojek *online* dibandingkan dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki. Sehingga anak-anak kurang melakukan aktivitas-aktivitas yang bisa mengeluarkan keringat yang bisa membuat tubuh menjadi sehat. Padahal aktivitas jasmani ini dapat membuat anak menjadi bergerak aktif dan memberikan banyak dampak positif jika dilakukan secara rutin.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Masalah jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas, dan proses pembelajaran yang kurang menarik, serta banyaknya tugas yang diberikan oleh guru merupakan masalah tersendiri yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa.

Sumardiyanto (2000:63) mengemukakan: “Pendidikan keterampilan hidup sehat pada dasarnya merupakan penanaman kebiasaan yang meliputi kesehatan fisik berupa tingkat kebugaran jasmani, kesehatan mental dan

sosial. Adanya motto “*Mens sana in corpore sano*” yang merupakan semboyan hidup Bangsa Romawi yang berkesan bahwa tubuh yang sehat itu dianggap sebagai suatu presupposisi atau Kondisi Sine Quoniam, yang berupa “manusia sempurna”, terkait dua unsur bahwa dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Hal ini menunjukkan bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniyah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja (*dichotome*) antara tubuh dan jiwa.” Sekolah merupakan masyarakat yang lebih besar dari keluarga, dan bukan sekedar memberikan pelajaran, tetapi berusaha memberikan pendidikan sesuai dengan perkembangan agar anak didik mengembangkan potensinya secara puas dan senang serta mempunyai pribadi yang integral.

World Health Organization (WHO, 2017), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Dengan kesehatan mental yang dimiliki dapat diketahui dengan sifat-sifat efisien, memiliki tujuan hidup jelas, punya konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usaha, memiliki integritas kepribadian dan batinnya selalu tenang. Pengertian kesehatan mental sendiri sehubungan dengan anak didik disekolah dalam masa perkembangan, menurut Prasetyo dan Sutoyo (2004: 3). memberikan definisi: “Kesehatan Mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa”. Hasil penelitian WHO (2010) dalam Damayanti (2011) menyatakan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Angka kejadian tersebut makin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak (Haryanti, Pamela, & Susanti, 2016).

Masa remaja merupakan masa penyesuaian yang lebih dikenal dengan masa storm and stress, masa penuh gejolak yang selalu ingin mencari identitas diri,

ingin selalu merasa diakui dan dihargai oleh orang lain dalam kelompoknya (Ahmadi, 2011). Purnama (1998) dalam Albaroroh (2016) juga mengatakan bahwa, di masa ini remaja akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya. (Haryanti et al., 2016) menyatakan bahwa perkembangan mental emosional remaja yang kurang baik seperti lebih suka menyendiri, merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, sering merasa tidak bahagia, tertekan atau menangis, sulit memusatkan perhatian pada apapun, sering merasa ketakutan dan mudah takut terhadap sesuatu, memiliki fokus dan perhatian yang kurang baik.

Permasalahan yang terjadi pada saat proses pembelajaran dikelas, anak seringkali mengeluh stress dan malas dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini membuat anak kurang bergerak aktif yang mengakibatkan anak menjadi mudah lelah dan tidak bersemangat pada saat proses pembelajaran. Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang ditunggu oleh siswa, karena dapat menghilangkan stress karena terlalu lama belajar didalam kelas. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat digunakan untuk mengajak siswa belajar sekaligus mengembangkan aspek fisik, emosional, sosial, yang salah satunya aspek mental melalui pemanfaatan aktivitas jasmani. Menurut beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat membuat keluarnya hormon endorfin yang dapat memicu rasa senang seseorang. Dengan meningkatnya endorfin, seseorang akan menjadi lebih tenang. Selain itu, endorfin juga berfungsi mengurangi efek buruk stress dan rasa sakit. Oleh karena itu, memanfaatkan pelajaran pelajaran pendidikan jasmani melalui pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai proses pendidikannya untuk meningkatkan atau memulihkan kesehatan mental siswa demi meningkatnya prestasi belajar siswa di sekolah menengah pertama.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Studi Deskriptif Pemanfaatan Aktivitas Jasmani bagi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Pertama.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang digunakan yaitu:

1. Bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa disekolah menengah pertama?
2. Bagaimana kesehatan mental siswa disekolah menengah pertama?
3. Bagaimana keterkaitan pemanfaatan aktivitas jasmani bagi kesehatan mental siswa disekolah menengah pertama?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa disekolah menengah pertama.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental siswa disekolah menengah pertama.
3. Untuk mengetahui keterkaitan pemanfaatan aktivitas jasmani bagi kesehatan mental disekolah menengah pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik untuk peneliti maupun semua pihak pengembang ilmu pengetahuan. Secara terperinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi semua pihak disekolah.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka bagi penelitian lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah, dan untuk para pembina, guru, dan orang tua.
- b. Sebagai pengetahuan bahwa dengan aktivitas jasmani dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan skripsi berperan sebagai pedoman penulisan agar dalam penulisan ini lebih terarah, maka skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab. Adapun struktur organisasi skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Pada bab pertama ini peneliti memaparkan mengenai pendahuluan dalam penelitian yang berisi tentang:

- 1.1 Latar belakang
- 1.2 Rumusan masalah penelitian,
- 1.3 Tujuan penelitian
- 1.4 Manfaat penelitian
- 1.5 Struktur organisasi

BAB II Kajian Pustaka

Pada bab dua ini peneliti menulis mengenai teori-teori yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu :

- 2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani
- 2.2 Hakikat Aktivitas Jasmani
- 2.3 Hakikat Kesehatan Mental
- 2.4 Kerangka Berfikir
- 2.5 Hipotesis Penelitian

BAB III : Metodologi Penelitian

Pada bab ini peneliti mengarahkan bagaimana penelitian ini akan dilakukan dan merancang alur penelitian yang akan diterapkan. Adapun tahap-tahap pada bab tiga ini yaitu:

- 3.1 Desain penelitian
- 3.2 Populasi dan sampel penelitian

3.3 Instrumen penelitian

3.4 Prosedur Penelitian

3.5 Teknik analisis data

3.6 Pengolahan Data

BAB IV : Temuan dan Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan menjelaskan: metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, variabel penelitian dan teknis analisis data.

BAB V : Simpulan, implikasi dan rekomendasi

Pada bab ini berisikan tentang simpulan dari hasil penelitian, saran bagi pembaca, sebagai referensi bagi keilmuan pendidikan jasmani dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.