

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Rismiati, 2016). Selain itu, partisipasi dalam aktivitas fisik memiliki banyak manfaat baik untuk anak usia dini, usia remaja maupun lanjut usia. Pada masa anak usia dini melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk kesehatan karena semakin banyak melakukan aktivitas fisik semakin besar pula manfaatnya (Colley et al., 2011). Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa remaja sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup (Dewi & Kartini, 2017). Sedangkan aktivitas fisik pada lansia, dapat menjadikan kualitas hidup lansia lebih baik (Elsawy & Higgins, 2010). Keterlibatan dalam aktivitas fisik diyakini dapat mencegah gangguan fungsi kognitif (Laurin et al., 2001) dan berhubungan positif dengan kondisi psikologis (Parfitt et al., 2009).

Salah satu faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup aktif dan aktivitas fisik adalah *Physical Self Concept (PSC)*. *Physical Self Concept* diyakini memiliki hubungan positif dengan aktivitas fisik dan perilaku yang berhubungan dengan olahraga (Georgia et al., n.d.). Menurut Jan Kanpen (2005) *Physical Self Concept* merupakan persepsi tentang tubuh dan kemampuan fisik. *Physical Self Concept* yang tinggi berarti individu yang menganggap diri mereka menarik secara fisik, dan yang menjaga diri mereka sendiri dan berhasil mempraktikkan beberapa olahraga. Mereka yang tidak menganggap diri mereka sendiri memiliki konsep diri yang rendah (Kurniawan & , Jajat, 2019). Secara khusus, peran penting *Physical Self Concept* terutama di bidang aktivitas fisik dan olahraga merupakan prediktor pembelajaran motorik dan keterlibatan dalam olahraga atau hasil dari latihan fisik (Marsh et al., 2006).

Pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya struktur fisik seseorang, pandangan psikologis, dan juga berhubungan erat dengan konteks sosial (Jajat et al., 2018) serta *Physical Self Concept* juga dipengaruhi oleh tingkat kebugaran genetik (Dunton et al., 2006) dan jenis kelamin (Klomsten et al., 2004). *Physical Self Concept* dipengaruhi oleh partisipasi dalam aktivitas fisik. Bagi anak-anak, aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan berbagai manfaat Kesehatan bahkan dalam psikologi (Shephard, 1995). Berdasarkan penelitian (Stein RJ1, Bracken BA, Haddock CK, n.d.) pada sampel anak SD dan menengah telah menunjukkan bahwa anak laki-laki memiliki konsep diri yang lebih tinggi daripada anak perempuan. Anak-anak dengan kelompok aktivitas fisik tinggi memiliki *Physical Self Concept* yang tinggi juga (PLANINSEC et al., n.d.) akan tetapi anak-anak dengan masalah motorik kasar kemungkinan kecil untuk berpartisipasi dalam permainan dan olahraga yang membutuhkan keterampilan seperti melompat, berlari, melempar bola sehingga mereka cenderung kurang fit secara fisik dan kurang aktif (Cairney et al., 2005), Dengan demikian berisiko mengembangkan *Physical Self Concept* yang rendah (Peens et al., 2008).

Bagi remaja, mempertahankan *Physical Self Concept* dapat berdampak positif pada Kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (MaÔano et al., 2004) dan memiliki peran penting dimana pada usia tersebut banyak terjadi perubahan pada tubuhnya (Dolenc, 2015). Selain itu, berolahraga secara teratur berdampak positif pada *Physical Self Concept* dan *Physical Self Concept* menjadi faktor penting dalam aktivitas fisik remaja (Jekauc et al., 2017). Remaja dengan profil sikap positif dan banyak terlibat dalam klub olahraga memiliki *Physical Self Concept* lebih tinggi daripada remaja dengan profil sikap negatif (Konowalczyk et al., 2019). Remaja yang terlibat dalam olahraga teratur memiliki persepsi diri fisik yang lebih disukai, terutama dalam hal kemampuan motorik yang dirasakan dan daya tarik tubuh dibandingkan dengan teman-teman mereka yang kurang aktif atau tidak banyak bergerak (Dolenc, 2015). Penelitian yang dilakukan Roni Kurniawan (2019) mengemukakan bahwa siswa SMA yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memiliki

*Physical Self Concept* yang rendah dibandingkan Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, maka dari itu keikutsertaan Siswa dalam ekstrakurikuler dianggap penting.

Pada pertumbuhan remaja akan terjadi masa pubertas yang menghasilkan beberapa perubahan yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, lingkungan, dan juga budaya terkini yang sedang ia lalui. Perubahan fisik yang dialami tubuh pada masa remaja berpengaruh signifikan terhadap identitas pribadi dan sosial individu. Untuk itulah, proses pembentukan *Physical Self Concept* bisa dianggap melekat pada usia ini dan juga dapat mempengaruhi kebiasaan olahraga, pada saat yang sama akan berpengaruh terhadap aspek fisik dan keadaan kesehatan remaja (Balsalobre et al., 2014). Akan tetapi Konsep diri yang lemah pada masa remaja dapat berdampak negatif salah satunya cenderung menempatkan anak perempuan pada risiko depresi, kesehatan yang dipersepsikan buruk dan obesitas di masa remaja (Park, 2003). Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu aktivitas yang dapat membuat remaja mempunyai *Physical Self Concept* yang kuat pada dirinya sendiri.

Pada masa anak-anak dan remaja perlu adanya kesadaran akan pentingnya membenahi gaya hidup agar tidak terlalu fokus pada tren dan pandangan orang lain terhadap dirinya, salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik. Tinjauan akhir-akhir ini dari studi interferensi di antara anak-anak dan remaja mendukung bahwa peningkatan aktivitas fisik menghasilkan peningkatan jangka pendek dalam *Physical Self Concept* di kalangan remaja (Ekeland et al., 2005). Bagaimanapun, remaja dengan harga diri yang tinggi menghasilkan perilaku yang lebih sehat (Balsalobre et al., 2014). Aktivitas fisik memiliki peran penting dan berkorelasi signifikan terhadap *Physical Self Concept* baik pada masa anak-anak maupun remaja. *Physical Self Concept* juga berperan penting dalam meningkatkan konsep diri secara global terutama pada individu yang memiliki konsep diri rendah (Knapen et al., 2005). *Physical Self Concept* menjadi salah satu aspek yang diprediksi dapat mempengaruhi inkonsistensi aktivitas fisik di samping pengaruh lingkungan. Dimana hal tersebut menyebabkan konsep diri pada setiap individu menjadi berbeda-beda. Dari

pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan *Physical Self Concept* (PSC) Berdasarkan Jenjang Sekolah”.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat perbedaan *Physical Self Concept* (PSC) Berdasarkan Jenjang Sekolah ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan *Physical Self Concept* (PSC) Berdasarkan Jenjang Sekolah.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberi informasi, gambaran, dan menjadi referensi tentang perbedaan *Physical Self Concept* (PSC) Berdasarkan Jenjang Sekolah. Serta dapat dijadikan sumber pengetahuan baru untuk penulis khususnya dan untuk pembaca umumnya.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadikan deskripsi, gambaran dan referensi tentang perbedaan *Physical Self Concept* (PSC) Berdasarkan Jenjang Sekolah untuk pelatih/pengajar khususnya dan masyarakat pada umumnya. Selain itu hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan promosi gaya hidup aktif bagi masyarakat agar dapat meningkatkan *Physical Self Concept* yang berdampak baik bagi kehidupan.

#### **1.4.3. Manfaat dari Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi *Physical Self Concept* dan aktivitas fisik untuk siswa.

#### **1.4.4. Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial**

Dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan *Physical Self Concept* dan aktivitas fisik agar memiliki konsep diri yang baik dan terhindar dari berbagai penyakit.

#### **1.5. Struktur Organisasi**

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “perbedaan *Physical Self Concept* (Psc) Berdasarkan Jenjang Sekolah”. Bab I berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti dengan disertai pendapat para ahli dan penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, bab ini juga menjelaskan mengenai rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian-penelitian yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, metode yang akan digunakan, populasi dan sampel yang akan digunakan.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan hasil pengolahan data serta pembahasan yang merupakan hasil data yang sudah dianalisis dengan mengaitkan penelitian-penelitian relevan yang sebelumnya sudah pernah dilakukan.

Bab V berisikan tentang kesimpulan, implikasi, serta rekomendasi dari hasil penelitian ini.