

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rendahnya aktivitas fisik adalah salah satu masalah di seluruh dunia (Sallis et al., 2016). Dengan sepertiga populasi dunia, orang dewasa tidak memenuhi pedoman kesehatan masyarakat untuk tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (Hallal et al., 2012). Kecenderungan meningkatnya ketidakaktifan fisik ini sudah terlihat di masa anak-anak, karena sekitar 81% dari anak-anak dan remaja berusia 11 hingga 17 tahun, gagal mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (Hallal et al., 2012).

Salah satu penyebab terjadinya resiko menderita penyakit tidak menular adalah rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik (World Health Organization (WHO), 2020). Di Amerika Serikat, tingkat kematian dini cukup tinggi sehingga dikatakan menjadi sebuah beban besar. Hal itu berasal dari populasi yang tidak cukup melakukan aktivitas fisik (Carlson et al., 2018). Pada kenyataannya, sekitar dua pertiga penyebab dari kematian dini, sebagian besarnya berhubungan dengan gaya hidup, diantaranya kurangnya aktivitas fisik (Lincoln, 2004). Bahkan sebuah penelitian menyebutkan bahwa rendahnya kesadaran beraktivitas fisik masuk kedalam peringkat empat besar penyebab kematian dini di dunia (Baddou et al., 2018). Saat ini sudah sekitar 41 juta anak prasekolah yang kelebihan berat badan (World Health Organization (WHO), 2014) (World Health Organization (WHO), 2016). Oleh karena itu, prioritas utama dari kebijakan kesehatan masyarakat global adalah untuk melawan permulaan obesitas dan untuk mempromosikan gaya hidup aktif yang sudah diajarkan di masa anak-anak karena anak yang aktif secara fisik memiliki berat badan yang sedikit dan masalah kesehatan yang sesuai (Janssen & LeBlanc, 2010).

Dengan membiasakan aktivitas fisik pada anak, dapat meningkatkan angka kesehatan dan kebugaran jasmani pada anak. Selain itu, melakukan aktivitas fisik dipercaya dapat mengurangi resiko untuk menderita penyakit diabetes tipe 2 dan

obesitas pada anak (Riddoch et al., 2007). Dalam melakukan aktivitas fisik yang baik harus sesuai dengan rekomendasi dari pedoman. Sesuai dengan pedoman untuk anak-anak dan remaja yang berusia 5 sampai 17 tahun harus memiliki akumulasi waktu aktivitas fisik minimal 60 menit *moderate to vigorous intensity*, setidaknya tiga kali dalam seminggu anak harus terlibat dalam kegiatan yang memperkuat otot dan tulang (Australian Government Department of Health, 2014b). Untuk mengurangi resiko kesehatan, pada *sedentary behavior* anak usia 5 sampai 17 tahun harus meminimalkan waktu yang dihabiskan tidak lebih dari dua jam sehari untuk tidak banyak bergerak setiap harinya (Australian Government Department of Health, 2014b). Secara keseluruhan, semua kalangan usia di rekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit dalam seminggu, dengan intensitas sedang. Karena dapat memberikan manfaat yang dapat dirasakan oleh semua kelompok usia (World Health Organization, 2010).

Aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan berbagai manfaat. Manfaat aktivitas fisik rutin pada anak-anak dan remaja didokumentasikan dengan baik (Baranowski et al., 1992). Banyak anak-anak dan remaja tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup untuk dikaitkan dengan manfaat kesehatan (Armstrong, N.; McManus, 1994). Selain itu, partisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan membantu mencegah serta mengobati perkembangan gangguan kesehatan mental (Biddle & Asare, 2011); (Elizabeth et al., 2013); (Ströhle, 2009). Gangguan kesehatan mental merupakan beban kesehatan masyarakat yang signifikan (Viner & Booy, 2005)(Patel et al., 2007), namun kesehatan mental tidak hanya pada gangguan mental saja, tetapi keadaan kesejahteraan psikologis di mana individu menyadari kemampuan dan potensi mereka sendiri (Ort, 2001).

Dari perspektif psikologis, faktor penting untuk mendorong aktivitas fisik adalah *physical self concept* yang positif (Barnett et al., 2016). *Physical self concept* sangat penting untuk kesejahteraan psikologi (R. G. C. and H. W. Marsh, 2008) dan merupakan gambaran kesadaran individu tentang kualitas dan keterbatasan mereka. Menurut deJonge et al (2019), *physical self concept* sangat mempengaruhi pada partisipasi aktivitas fisik. Berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan perasaan efikasi diri, meningkatkan persepsi kompetisi olahraga dan penerimaan

fisik dan pada akhirnya ini akan menumbuhkan harga diri secara umum (Fernández-Bustos et al., 2019). Anak-anak dan remaja dengan tingkat aktivitas fisik dan partisipasi yang lebih tinggi akan mengembangkan keterampilan dan kemampuan motorik yang lebih baik daripada anak-anak dan remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah dan tidak berpartisipasi sama sekali (Jekauc et al., 2017). Sehingga dinyatakan bahwa anak-anak dan remaja yang kurang berpartisipasi dalam olahraga, mereka mempunyai gerak motorik yang kurang berkembang. Dalam psikologi dan latihan, *physical self concept* telah diidentifikasi sebagai komponen psikologi yang tingkat keterampilan motorik di masa anak-anak bergema menjadi gaya hidup aktif dan sehat secara fisik di masa remaja (Babic et al., 2014). Pada penelitian Jekauc et al (2017) menunjukkan pengaruh kemampuan motorik terhadap aktivitas fisik tidak langsung di mediasi oleh *self concept*. *Self concept* tampaknya menjadi penentu aktivitas fisik remaja, namun penelitian Jekauc et al (2017) menyatakan bahwa dalam aktivitas fisik masih terjadinya inkonsistensi yang salah satunya dipengaruhi oleh *physical self concept*.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengangkat judul penelitian “*Physical Self Concept* berdasarkan Level Aktivitas Fisik pada Siswa SD”, dengan tujuan untuk mengetahui Perbedaan Physical Self Concept berdasarkan Level Aktivitas Fisik pada Siswa SD.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan *Physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SD?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SD.

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:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi 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 Praktis

Secara praktis penelitian ini merupakan upaya pembelajaran diri dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil penelitian dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu keolahragaan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I tentang pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SD, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SD, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SD, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi

acuan dalam pengetahuan tentang *physical self concept* dan aktivitas fisik pada anak-anak.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang *physical self concept* dan level aktivitas fisik serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: Desain penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian dan Analisis Data.

Bab IV *physical self concept* dibandingkan dengan level aktivitas fisik menghasilkan data yang signifikan.

Bab V berisikan tentang perbedaan *physical self concept* berdasarkan level aktivitas fisik, disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.