

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang- Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Upaya terwujudnya pendidikan dalam proses pembelajaran akan senantiasa mengembangkan potensi dalam diri siswa agar kemampuan yang ada pada diri nya muncul dan bisa hidup beradaptasi di lingkungan masyarakat serta bisa menyelesaikan segala permasalahan nya dalam berbangsa dan bernegara agar menjadi insan pendidikan yang berkualitas.

Salah satu bentuk pendidikan adalah pendidikan jasmani. Yang mana pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk proses pendidikan dengan memanfaatkan jasmani dalam potensi aktivitas jasmaniahnya untuk meraih tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki kedudukan yang penting dalam pembangunan sumber daya manusia (SDM) termasuk siswa di sekolah. Adapun keberadaan pendidikan jasmani telah diakui oleh pemerintah dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 42 khususnya isi kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang menetapkan mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan disekolah mulai tingkat SD sampai dengan SLTA. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani telah menjadi bagian integral dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani menurut Nixon dan Jewett dalam Arma Abdoelah (1996: 2) pendidikan jasmani ialah suatu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respons mental, emosional dan sosial. Sementara menurut Baley dalam Husni Thamrin (2006: 4) *“Physical education is a process through which favorable adaptations and learning organic, neuromuscular, intellectual, social, cultural, emotional and aesthetic result from and proceed through selected and fairly vigorous physical activities”*.

Berdasarkan pernyataan para ahli di atas bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aspek proses pendidikan yang melibatkan kemampuan gerak individu sekaligus berhubungan langsung dengan respons dalam tubuh seseorang meliputi

mental, emosional, sosial nya dan kepada berfikirnya (intelektual) melalui aktivitas jasmaninya .

Terkait di atas dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, PJOK (Pendidikan Jasmani dan Olahraga) memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya PJOK, karena PJOK sebagai aktifitas jasmani untuk dasar bagi manusia dalam mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Sedangkan menurut Malobulu dkk, (2011:129) bahwa: PJOK dapat didefinisikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Berdasarkan pernyataan para ahli di atas dan Permendiknas No. 22 Tahun 2006 dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peranan penting untuk Pembekalan pengalaman pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. karena PJOK sebagai aktifitas jasmani untuk dasar bagi manusia dalam mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Seyogyanya pendidikan jasmani dalam suasana pembelajaran mampu menyatukan antara tubuh dan pikiran menjadi satu bentuk kesatuan yang utuh. Pada dasarnya, pendidikan jasmani menggunakan kegiatan olahraga sebagai media untuk

melibatkan tubuh yang didasarkan pada pengalaman gerak dan dengan tujuan menghasilkan pemikiran yang kreatif serta fleksibel, dan juga mengendalikan yang dapat mereka gunakan dalam hal keterampilan gerak yang secara umum dikatakan mengembangkan aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Mengenai hal ini, (Gu et al., 2019) menjelaskan bahwa: Pendidikan jasmani yang memanfaatkan aktivitas fisik mempunyai interaksi potensial antara kompetensi motorik dengan kesehatan mental remaja dan kebugaran fisik terhadap aktivitas jasmani nya.

Apabila kita mendengar kata pendidikan jasmani maka kita langsung menginterpretasikan bahwa itu adalah pelajaran olahraga di sekolah-sekolah, yang sebagian orang hanya berorientasi pada gerakan-gerakan fisik semata. Padahal dalam konsep yang sebenarnya pendidikan jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh terdiri atas “aktivitas jasmani dan penanaman “nilai-nilai rohani”, berakar pada pandangan klasik yaitu “body and mind”. (Mendikbud 413/U/1957) dikutip dari Lutan (2001): “Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional.” Dalam hal lain Peter Chen mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai berikut: *“Physical education is an integral part of total education in Which the concepts of well-being is the central core to the subject of physical education. Total well-being involves physical, mental and emotional, social and spritual well-being.*

Dari dua pandangan di atas jelaslah terlihat perbedaan bahwa peter chen menambahkan unsur sosial pada spritual, sedangkan penegrtian menurut mendikbud hanya berorientasi pada fisik, intelektual, dan emosional saja. Menurut Crow & Crow dalam Sri Rumini (1995: Aktivitas jasmani adalah pendidikan yang terdiri dari: pendidikan formal dan pendidikan informal. Pendidikan informal didapat dari belajar secara relatif kurang atau tanpa disadari, pendidikan berlangsung bebas sesuai dengan kehidupan sehari-hari. Sementara pendidikan formal ialah pendidikan yang didapat dari hasil belajar dengan program terencana. Pendidikan dapat diartikan sebagai proses mentransfer ilmu kepada peserta didik atau proses pendewasaan.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan mengenai aktivitas fisik pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk menyatukan antara tubuh dan pikiran melalui aktivitas jasmani pada pendidikan jasmani di sekolah menggunakan olahraga sebagai perantara dalam proses pembelajaran disekolah.

Kurangnya aktivitas jasmani seseorang berdampak buruk bagi fungsi kognisi seseorang (Curcio, et al.,2019). Yang mana kurangnya fungsi kognisi seseorang berdampak pada gangguan berfikir atau mengingat(Baert, et al.,2018). Pentingnya fungsi kognisi pada manusia yaitu untuk memperbaiki gangguan fungsi kognitif supaya tidak terjadinya penurunan fungsi kognisi pada remaja dan lansia.

Fakta dilapangan menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif secara fisik pada tahun 2017 . Remaja yang sebagian besar adalah siswa sekolah menengah lebih banyak melakukan aktivitas menetap sehingga terjadi kurangnya gerak yang berdampak terhadap pertumbuhan fungsi kognisi WHO (2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anak dengan kapasitas memori kerja yang rendah adalah sekitar 15%, dan 80% dari anak tersebut mengalami kesulitan akademik yang akibatkan oleh rendahnya aktivitas jasmani (Kantomaa, et al.,2016). salah satu faktor yang mempengaruhi fungsi kognisi yaitu faktor biologis. Faktor biologis dan lingkungan dapat mempengaruhi fungsi kognisi seseorang. Beberapa aspek lingkungan seperti stres, kesedihan, kesendirian dan kondisi fisik jelek dapat memperburuk fungsi area korteks prefrontal yang berhubungan dengan fungsi kognisi (Kamijo, et al.,2018). Narwold (2016) Dampak dari kurangnya fungsi kognisi mengakibatkan depresi dan kecemasan siswa umumnya kesehatan mental, tapi tidak hanya kecemasan terhadap mata pelajaran yang ditunjukkan, akan tetapi yang terkait dengan prestasi contohnya siswa yang cemas dan depresi bisa jadi dia tidak memiliki prestasi yang bagus disekolah karena sumber daya kognitif mereka diarahkan ke tekanan emosional dan siswa yang kinerjanya di bawah ekspektasi di sekolah mungkin menjadi cemas dan depresi (Diamond,2013).. Menurut Stankov,Morony,&Lee.(2014).intensitas aktivitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Berdasarkan tingkat intensitasnya, aktifitas fisik dibagi menjadi intensitas ringan , sedang dan berat. Pada saat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas berat, tubuh akan kekurangan oksigen serta pengeluaran keringat dalam jumlah yang banyak. Hal ini memicu efek kelelahan dan dehidrasi yang menyebabkan terjadi penurunan kognitif.((Nickerson & Shade, 2020).

Kognitif berhubungan dengan atau melibatkan kognisi. Sedangkan kognisi merupakan kegiatan atau proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran, perasaan, dsb) atau usaha mengenali sesuatu melalui pengalaman sendiri.

Kemampuan kognitif adalah penampilan-penampilan yang dapat diamati sebagai hasil-hasil. Dalam pembelajaran penjas sendiri mempunyai beberapa aspek yang penting salah satunya adalah kognitif, kebanyakan soal yang digunakan oleh sekolah di Indonesia sebagai instrumen penilaian kognitif adalah soal yang cenderung bertujuan untuk menguji lebih banyak pada aspek memori, sedangkan soal untuk melatih kemampuan berpikir tingkat tinggi siswa tidak cukup banyak tersedia. Dengan membuat siswa mempunyai kemampuan berpikir tingkat tinggi atau yang biasa disebut dengan HOTS (High Order Thinking Skill). HOTS meliputi kemampuan menganalisis (analyze), mengevaluasi (evaluate), dan menciptakan (create) (Kusuma et al., 2017).

Menurut penelitian Gligoroska & Manchevska, 2012, bahwa latihan fisik/aktivitas jasmani secara selektif meningkatkan angiogenesis, sinaptogenesis dan neurogenesis (terutama di gyrus dentatus di hipokampus), serta memulai regulasi berbagai faktor neurotrofik di otak tikus. Namun demikian, ada banyak pertanyaan yang belum terjawab yang tersisa mengenai masalah ini. Dari sudut pandang praktis hanya ada sedikit informasi tentang subjek desain intervensi yang akan memungkinkan efek fisik/aktivitas jasmani pada fungsi kognisi (Gligoroska & Manchevska, 2012).

Menurut Gurning dkk (2013) hasil jurnalnya mengatakan perubahan afektif yang baik dipengaruhi oleh kognitif karena kognitif pada usia menengah, khususnya kecerdasan logika apalagi pada dalam keterampilan gerak". Menurut Singh-Manoux, 2015. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermanfaat pada fungsi kognitif saat usia lanjut dan juga merupakan sebagai pencegahan terhadap gangguan fungsi kognitif dan demensia (Singh-Manoux et al, 2015).

Pada dasarnya fungsi kognitif akan mengalami penurunan secara normal seiring dengan penambahan usia. Penurunan fungsi kognitif dapat di hambat dengan melakukan tindakan preventif seperti dengan memperbanyak aktifitas fisik. Namun, sebagian besar lansia malah mengurangi aktifitas fisiknya karena mereka merasa aktifitas fisik seperti olahraga tidak cocok dengan gaya hidup mereka, meskipun ada di antara mereka sadar akan manfaatnya. Selain itu, lansia mengatakan bahwa dirinya sudah mengalami penurunan kesehatan sehingga sudah tidak bisa lagi melakukan aktifitas fisik.

Berdasarkan pendapat diatas maka ketercapaian domain kognisi, setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda sehingga pencapaian hasil belajar

akan berbeda, selain itu yang bisa mempengaruhi keterampilan gerak dan kemampuan kognisi seseorang.

Kemampuan kognisi dalam hal fungsi mengingat seseorang akan mempengaruhi kemampuan berfikir, sehingga respon kognitif menimbulkan perbedaan, termasuk kejiwaan yang berpusat di otak ini juga berhubungan dengan kehendak dan perasaan. Tindakan mengenal atau memikirkan situasi tingkah laku itu terjadi dan diprogram. Menurut para ahli jiwa aliran kognitif, tingkah laku seseorang senantiasa didasarkan pada kognisi. Adapun fungsi dari kognitif yaitu atensi, bahasa, memori, visuospasial, dan eksekutif. Atensi mencakup proses-proses sadar maupun bawah sadar, proses sadar relatif lebih mudah dipelajari, sementara proses bawah sadar lebih sulit karena tidak disadari oleh individu. Kemampuan visuospasial dapat dievaluasi melalui kemampuan konstruksional seperti menggambar atau meniru berbagai macam gerakan. Fungsi eksekutif adalah kemampuan kognitif tinggi seperti seperti cara berpikir dan kemampuan pemecahan masalah. Perkembangan kognisi sangat kompleks sebab perkembangan ini sangat berpengaruh pada perkembangan afeksi dan psikomotor seseorang.

terkait pembahasan di atas mengenai kemampuan berpikir itu dalam kaitan kemampuan kognisi masih merupakan kendala, peneliti berpandangan bahwa perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait aktivitas jasmani pada penampilan kognisi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kaitan aktivitas jasmani dan fungsi kognisi di pecahkan melalui metode *systematic literature review*. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis. Tinjauan literatur sistematis atau yang dikenal luas sebagai *Systematic Literature Review* adalah tinjauan literatur yang mengikuti serangkaian aturan baku untuk mengidentifikasi dan mensintesis semua studi yang relevan serta memberikan penilaian terhadap apa yang diketahui dari topik studi itu (Petticrew & Roberts, 2006). Secara sederhana, tinjauan literatur sistematis berbeda dengan *Literature Review* (LR) dikarenakan kata 'sistematis' yang melekat pada tinjauan literatur sistematis (Petticrew & Roberts, 2006). Sistematis bermakna bahwa tinjauan sistematis memiliki seperangkat standar. Standar-standar ini merangkum setiap detail tentang bagaimana tinjauan sistematis dapat diproduksi.

## 1.2 Rumusan Masalah

- a. Apakah ada fakta-fakta ilmiah bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan fungsi kognisi?
- b. Apakah ada persyaratan tertentu bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan fungsi kognisi?

## 1.3 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui apakah ada fakta-fakta ilmiah aktivitas jasmani dengan fungsi kognisi
- b. Untuk mengetahui ada persyaratan tertentu bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan fungsi kognisi.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain :

### 1.4.1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai masukan untuk prodi, dosen, dan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai fakta-fakta ilmiah aktivitas jasmani dengan penampilan kognisi.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam.
- c. Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai informasi serta sumbangan keilmuan yang berarti dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. khususnya teori pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga pada bidang pendidikan jasmani.
- d. Serta dapat memperkaya khasanah ilmu pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

### 1.4.2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya :

- a. Sebagai masukan untuk prodi, dosen dan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan.
- b. Sebagai masukan untuk jurusan dalam memberikan arahan kepada mahasiswa untuk mencapai tujuan dari pembelajaran secara efektif.
- c. Agar dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan ilmu pendidikan olahraga dan kesehatan .
- d. Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai cara mengamalkan ilmu pada waktu kuliah dengan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan pendidika untuk penyelesaian karya tulis ilmiah mahasiswa di UPI.

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

Struktur organisasi Skripsi ini menjelaskan urutan bab serta uraian bab dalam penyusunan Skripsi yang terdiri dari lima bab. Adapun uraian dari masing-masing bab adalah sebagai berikut:

#### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam BAB I ini penulis memaparkan mengenai pendahuluan dalam penyusunan skripsi , seperti : latar belakang masalah, rumusan masalah , tujuan penelitian, manfaat / signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Dalam BAB ini juga dijelaskan fakta-fakta masalah kemampuan kognisi masih menjadi kendala dalam penampilan berfikir para siswa.

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS**

Pada bab ini penulis memaparkan mengenai kajian pustaka yaitu: membahas mengenai aktivitas jasmani dan penampilan kognisi. Teori dipaparkan berdasarkan dengan penelitian yang akan dilakukan.

#### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bab ini penulis memaparkan mengenai metodologi penelitian tentang komponen yang terdapat dalam metode penelitian yaitu: Tinjauan literatur sistematis atau yang dikenal luas sebagai Systematic Literature Review adalah tinjauan literatur yang mengikuti serangkaian aturan baku



untuk mengidentifikasi dan mensintesis semua studi yang relevan serta memberikan penilaian terhadap apa yang diketahui dari topik studi itu (Petticrew & Roberts, 2006).

#### BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada Bab ini peneliti memaparkan mengenai fakta-fakta ilmiah bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan penampilan kognisi, fakta-fakta ilmiah bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan kemampuan berfikir kritis siswa, persyaratan tertentu bahwa aktivitas jasmani berkaitan dengan penampilan kognisi.

#### BAB V , SIMPULAN, SARAN, dan REKOMENDASI

Pada bab terakhir ini peneliti memaparkan mengenai simpulan dan jawaban dari rumusan masalah yang telah dibahas pada BAB I, sekaligus peneliti mengajukan saran dan rekomendasi kepada pihak-pihak terkait.

