

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, kebugaran, keterampilan sosial, keterampilan gerak, berfikir, stabilitas emosi, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat, serta pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006, hlm. 131).

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian dari pendidikan dimana materi pembelajarannya memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani maupun rohani peserta didik. Oleh karena itu para pendidik Penjaskes harus dapat mengarahkan peserta didik agar memiliki kemampuan yang optimal dimana peserta didik akan lebih kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebiasaan hidup sehat dan aktif yang dapat menggiring pada kebugaran jasmani, serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap aktifitas gerak manusia. Pendidikan Jasmani dan Olahraga mempunyai sasaran pedagogis yang jelas dan terarah. Hal ini dikarenakan aktivitas gerak dijadikan sebagai aktivitas jasmani yang merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri tentunya harus berkembang sesuai dengan kemajuan zaman.

Di era globalisasi saat ini, semakin berkembangnya ilmu keolahragaan banyak penemuan dan penelitian yang dilakukan pakar olahraga baik perorangan maupun lembaga dengan berbagai macam tujuan. Salah satunya yakni berkaitan dengan *Sport for Development and Piece* dimana hal tersebut merupakan anjuran yang disetujui PBB yang menyatakan bahwa olahraga harus terintegrasi baik untuk mencapai tujuan pengembangan (Pettifor, 2008). Selain itu olahraga pun berupaya untuk dapat berkontribusi dalam tujuan pembangunan millennium (*Millennium Development Goals/ MDGs*). *MDGs* sendiri ditetapkan dalam Konferensi Tingkat Tinggi PBB pada September 2000. Terdapat delapan *MDGs* dengan tujuan untuk memberantas atau mengurangi kemiskinan, kelaparan,

penyakit dan kematian anak, untuk mempromosikan pendidikan, kesehatan ibu, kesetaraan gender, lingkungan keberlanjutan dan kemitraan global (Peace, 2010). Dalam hal ini olahraga telah diakui sebagai alat yang layak dan praktis untuk membantu pencapaian pembangunan millennium. Seperti pada tujuan membatasi kemiskinan ekstrim dan keberlangsungan hidup, melalui program olahraga dan diadakannya produksi peralatan olahraga dapat menyediakan lapangan kerja dan pengembangan keterampilan. Selain itu olahraga dapat membantu mengurangi stigma dan meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial, memimpin untuk meningkatkan kemampuan kerja. Maka dari itu melakukan aktivitas fisik dalam lingkup pendidikan jasmani dan olahraga sekolah pun bisa jadi salah satu upaya yang dapat mengembangkan keterampilan sosial.

Keterampilan sosial berasal dari dua kata yakni keterampilan dan sosial. Kata keterampilan dipergunakan untuk menunjukkan bahwa suatu kompetensi sosial merupakan sekumpulan proses yang dipelajari dan perilaku yang dapat diperoleh. Keterampilan meliputi kemampuan dalam hal mengemukakan dan menerima pujian serta keluhan, mengemukakan dan menerima keluhan, menolak permintaan yang tidak beralasan, menegaskan hak-hak individu, meminta tolong, mengusulkan perubahan perilaku orang lain, menyelesaikan masalah, bergaul dengan teman yang berlainan jenis kelamin, dan bergaul dengan orang yang lebih dewasa. Sedangkan sosial diartikan sebagai suatu kebersamaan dengan orang lain meliputi orang tua, teman sebaya, saudara, rekan, dan guru.

Keterampilan sosial merupakan penyesuaian diri sekaligus mempelajari lingkungan sekitar dan mampu berinteraksi secara positif (Maharani & Damayanti, 2012). Senada dengan pernyataan Kilic & Aytar (2017) yang menyatakan bahwa keterampilan sosial merupakan keterampilan yang dimiliki berkaitan dengan adaptasi lingkungan sekitar seperti interaksi dengan masyarakat yang dapat diterima secara sosial dan bermanfaat tanpa menimbulkan efek negatif terhadap lingkungannya. Dapat dikatakan bahwa keterampilan sosial dapat meningkatkan hubungan individu dengan lingkungan sekitar secara positif seperti tumbuhnya rasa empati, dapat berpartisipasi, mau melibatkan diri dalam aktivitas kelompok, saling tolong menolong atau saling membantu satu sama lain, mampu berkomunikasi dengan orang lain, memiliki kemampuan bernegosiasi secara baik, serta mampu

menyelesaikan suatu masalah dengan cepat dan tepat. Keterampilan sosial yang dapat dilakukan dengan mudah oleh para peserta didik di sekolah adalah dengan mengikuti kegiatan yang mengandung unsur fisik seperti berolahraga dimana dengan olahraga seseorang dapat mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya seperti dengan teman.

Mengembangkan keterampilan sosial memungkinkan hubungan yang sukses dengan orang lain dimana hal tersebut adalah salah satu pencapaian terpenting dimasa kecil. Namun bila anak gagal membangun keterampilan sosial dengan baik, atau keterampilan sosialnya tidak berfungsi secara efektif pada fase perkembangan awal, maka kemudian mereka akan menampilkan perilaku bermasalah dan mengalami maladaptasi sosial, ketidaksesuaian sekolah, dan kinerja akademis yang buruk (Arnold et al., 2012; Veenstra et al., 2008).

Orang dengan keterampilan sosial yang tinggi tidak akan mengalami kesulitan untuk memulai suatu interaksi dengan seseorang atau sebuah kelompok. Individu tersebut akan cenderung mengontrol perilaku, perbuatan dan perkataan yang akan digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain atau kelompok sekitarnya. Ia dapat memanfaatkan kemampuan otak dan bahasa tubuhnya untuk “membaca” teman bicaranya (Fitriya, 2016). Melalui hubungan sosial yang baik dengan orang lain, perkembangan psikologis kita pun ikut terbantu. Melalui berhubungan baik dengan orang lain, jati diri kita akan terbentuk, perkembangan kemampuan intelektual dan sosial terbantu, dan kesehatan mental kita terjaga. Berhubungan baik dengan orang lain memang mampu mendatangkan rizki kepada kita, baik secara material maupun secara non material. Individu dengan keterampilan sosial yang tinggi juga tidak akan melakukan tindakan atau perilaku yang dapat merugikan dan menyaikiti orang lain. Berdasarkan penjelasan diatas maka sangat penting untuk seseorang memiliki keterampilan sosial sejak dini yakni dimulai dari anak, remaja, pemuda sampai pada fase dewasa.

Berdasarkan hal di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam mempelajari lingkungan sekitar dan mampu untuk berinteraksi terhadap lingkungan tersebut secara positif dan mampu mengurangi perilaku negatif yang akan timbul ketika berinteraksi dengan orang lain sesuai dengan konteks situasi sosialnya.

Fenomena yang terjadi pada remaja saat ini tidak hanya berkaitan dengan suatu aktivitas yang membawa diri pada situasi yang tidak benar melainkan adanya perasaan kesepian dan tidak percaya diri sehingga menimbulkan dampak sulitnya bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Remaja biasanya sangat mengharapkan kebebasan, namun proses ini seringkali membawa masalah pada dirinya sebab keinginan untuk independen tersebut tidak diimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak lain, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial (Reis & Buhl, 2008).

Perilaku menyimpang yang salah satunya kenakalan remaja merupakan fenomena yang kompleks, seperti halnya dengan faktor risiko pada individu (seperti impulsif dan IQ rendah), yang berhubungan dengan keluarga (misalnya, pelecehan anak dan disfungsi keluarga menyatakan bahwa penyebab terjadinya perilaku anti sosial adalah karakteristik anak terutama anak yang mengalami masalah perilaku sebelumnya dan anak-anak yang orang tuanya mengalami konflik atau berganti pasangan (Fraser-thomas et al., 2005). Selain itu berhubungan pula dengan sosial (misalnya, pengaruh negatif teman sebaya, masalah komitmen sekolah), dan domain komunitas/masyarakat (misalnya, perumahan yang buruk) (Murray & Farrington, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang ditolak dalam hubungan teman sebaya atau tak memiliki teman mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental. mereka cenderung menghindari sekolah, memiliki pencapaian akademik yang rendah, lebih merasa kesepian (Buhs & Ladd, 2001). Sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan dapat terprediksi terjadinya masalah internalisasi, seperti kecemasan, depresi, dan kesepian dikarenakan adanya penolakan teman sebaya (Prinstein et al., 2009; Troop-Gordon et al., 2019). Selain itu jenis kelamin, pekerjaan orang tua, status sosial ekonomi keluarga, pendidikan, jumlah saudara dan bentuk keluarga pun dapat menjadi salah satu faktor seorang anak memiliki keterampilan sosial yang rendah (Pujiani, 2018).

Di Indonesia meskipun belum ada angka yang pasti, namun dari jumlah anak yang terlibat kejahatan hukum dan kenakalan seperti kasus pencurian, tawuran, penggunaan obat-obat terlarang, miras, pelecehan seksual dan kasus lainnya dapat diprediksikan bahwa cukup banyak anak mengalami gangguan

perilaku yang kemungkinan disebabkan karena rendahnya keterampilan sosial. Anak yang mengalami gangguan perilaku biasanya memiliki masalah penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Banyak manfaat ketika seseorang memiliki keterampilan sosial, maka dari itu perlu adanya upaya untuk mengembangkan keterampilan sosial, khususnya pada individu yang memasuki masa remaja, salah satunya yaitu melalui pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga sekolah

Berdasarkan UU RI No 3 (2005) tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab I Pasal 1 Nomor 4 yang menyatakan bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Sesuai dengan Undang-Undang tersebut yang berarti dengan melakukan aktivitas olahraga tidak hanya dapat mengembangkan jasmani seseorang dan rohani, tetapi juga dapat membentuk hubungan sosial. Hal ini sejalan yang dikatakan Eroglu & Demirel (2018) bahwa melalui aktivitas olahraga manusia memiliki hubungan sosial satu sama lain. Upaya meningkatkan perkembangan positif tidak hanya melalui partisipasi dalam olahraga namun pengalaman individu juga merupakan faktor penting dalam perkembangan perkembangan positif (Papacharisis et al., 2005).

Aktivitas fisik dalam lingkup pendidikan dikenal dengan istilah pendidikan jasmani dan olahraga sekolah (*Physical Education and School Sport "PESS"*) dimana PESS ini menawarkan sarana utama untuk mendukung pengembangan partisipasi seumur hidup pada anak-anak dan remaja (Parnell et al., 2016). Mempromosikan aktivitas fisik selama masa kanak-kanak secara tegas termasuk dalam agenda Kesehatan Masyarakat. Maka dari itu promosi aktivitas fisik telah lebih ditingkatkan dengan mengembangkan dasar empiris yang menghubungkannya dengan sejumlah hasil positif diluar kesehatan fisik, termasuk meningkatkan fungsi kognitif, memperkuat harga diri dan meningkatkan kerja (Bailey et al., 2013). Semua anak apa pun keadaan atau kemampuannya, harus dapat berpartisipasi dan menikmati PESS. Hal ini dikarenakan apabila anak telah mendapatkan manfaat dari PESS itu berarti ia pun akan mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik dimana aktivitas fisik itu sendiri sangat banyak manfaat termasuk bermanfaat bagi kehidupan sosialnya. Cronin & Allen (2018) menunjukkan bahwa melalui olahraga, kaum muda berkembang seperti kerja tim, penetapan tujuan, manajemen

waktu, keterampilan emosional, komunikasi, keterampilan sosial, kepemimpinan, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Berdasarkan pernyataan tersebut itu berarti aktivitas olahraga telah diusulkan sebagai lingkungan yang dapat mengembangkan keterampilan sosial dan lebih luasnya lagi sebagai pengembangan kecakapan hidup, karena aktivitas olahraga salah satu kegiatan rekreasi yang paling populer guna mengembangkan pemuda mengarah pada hal yang positif.

Pengembangan pemuda positif/ *Positive Youth Development* (PYD) merupakan suatu pandangan baru yang mempercayai bahwa seorang remaja adalah aset pada perkembangan individu. Lerner dkk (2005) berpendapat bahwa PYD memandang generasi muda memiliki potensi untuk sukses, dapat berkembang dengan sehat, dan memiliki kapasitas untuk dapat berkembang secara positif. PYD didasari oleh pendapat yang menyatakan bahwa remaja akan berusaha memenuhi kebutuhan dasar pribadi, fisik serta sosial untuk membangun kehidupan dimasa sekarang maupun masa depan sesuai dengan kompetensi yang dimiliki.

Untuk mempromosikan PYD pada khalayak umum, keterlibatan olahraga untuk PYD telah banyak dieksplorasi. Pada beberapa penelitian olahraga telah diidentifikasi sebagai lingkungan yang menguntungkan untuk mempromosikan PYD sebagaimana adanya kegiatan ekstrakurikuler paling populer untuk remaja di seluruh Amerika Utara (Gould & Carson, 2008). Banyak yang memandang olahraga sebagai aktivitas sosial yang menarik sehingga pemuda termotivasi untuk ikut terlibat dalam kegiatan. Keterlibatan olahraga juga memberikan manfaat untuk mengembangkan keterampilan sosial pelaku olahraga. Dapat dikatakan bahwa keterampilan sosial seseorang dapat dikembangkan oleh pendidikan jasmani dan olahraga sekolah untuk pengembangan pemuda yang positif.

Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa peran aktif olahraga akan muncul apabila olahraga tersebut terintegrasi pada suatu program yang terarah (terprogram). Seperti penelitian yang dilakukan Polvi & Telama (2014) yakni dengan menggunakan pengajaran timbal balik sebagai metode pembelajaran kooperatif dan hasilnya menunjukkan peningkatan dalam kecenderungan sikap menolong dan peduli pada orang lain. Penelitian lainnya yang dilakukan Purnamasari (2020) juga menunjukkan bahwa adanya perbedaan perkembangan

kemampuan sosial melalui aktivitas fisik berupa ekstrakurikuler basket yang terintegrasi *social skills*. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila olahraga telah terprogram dengan baik, maka olahraga dapat menjadi kerangka yang kuat dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi, kemudian dapat membangun hubungan di dalam suatu masyarakat, serta dapat memberikan suatu perubahan sosial yang positif.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dipahami bahwa pentingnya seorang individu khususnya anak dan remaja untuk memiliki keterampilan sosial yang merupakan salah satu bagian dari kecakapan hidup dalam rangka menjadikan pemuda yang positif. Selain itu belum terdapat penelitian studi tinjauan sistematis mengenai pendidikan jasmani dan olahraga sekolah terhadap keterampilan sosial jika dikaitkan dengan PYD. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meninjau gambaran pengembangan keterampilan sosial (*social skills*) melalui pendidikan jasmani dan olahraga sekolah yang kemudian lebih dikaitkan dengan konsep PYD.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni:

1. Apa saja program aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga sekolah yang dilakukan untuk memperoleh manfaat keterampilan sosial ?
2. Keterampilan sosial apa saja yang dihasilkan dari implementasi program aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga sekolah ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian studi kajian tinjauan sistematis ini yakni untuk :

1. Mengumpulkan informasi sekaligus memaparkan gambaran mengenai apa saja bentuk program aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga sekolah yang dilakukan untuk memperoleh manfaat keterampilan sosial.
2. Mengetahui dan memaparkan keterampilan sosial apa saja yang dihasilkan dari implementasi program aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga sekolah.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Melalui dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk banyak pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu diantaranya:

### 1) Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan banyak informasi kepada pembaca mengenai perkembangan keterampilan sosial melalui pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga sekolah serta memberikan masukan bagi para pendidik atau peneliti selanjutnya dalam optimalisasi mengintegrasikan program keterampilan sosial melalui pendidikan jasmani dan olahraga sekolah.

### 2) Secara Kebijakan

Sebagai bahan masukan untuk dijadikan bahan pemikiran dalam membuat program olahraga pemuda yang lebih baik lagi serta mengupayakan layanan olahraga yang sekiranya dapat diberikan, khususnya dalam pengembangan keterampilan sosial melalui pendidikan jasmani dan olahraga sekolah.

## 1.5 Struktur Organisasi Tesis

**BAB I** : Pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian, dan struktur organisasi tesis.

**BAB II** : Kajian pustaka yang berisi mengenai teori-teori yang digunakan sebagai landasan penelitian.

**BAB III** : Metode penelitian menggunakan studi kajian tinjauan sistematis.

**BAB IV** : Pada bab ini berisi penjelasan tentang gambaran hasil temuan dari subjek penelitian yang didapat menggunakan studi kajian tinjauan sistematis.

**BAB V** : Bab ini berisi kesimpulan dan saran.