

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Chandra et al., (2014). “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak”. Pendidikan jasmani dapat membantu tumbuh kembang nya anak dengan cara menggerakkan tubuh melalui aktivitas jasmani.

Sedangkan menurut J.Matakupan, (1995) “Aktivitas jasmani adalah segala bentuk gerak yang dilakukan oleh manusia yang menggunakan atau melibatkan sekelompok otot tertentu untuk mencapai tujuan tertentu”. Dalam pendidikan jasmani mengajarkan bahwa anak dapat merasakan jika belajar tidak hanya melibatkan peranan kognitif saja tetapi anak bisa belajar hanya dengan melalui gerak tubuh saja (Chandra et al., 2014; J.Matakupan, 1995). “Penjas merupakan wahana dan alat untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat” (Rusli Lutan, 2000, Hlm. 1). Adanya Pendidikan jasmani ini anak bisa merasakan semuanya dalam satu mata pelajaran, anak memiliki pengalaman belajar yang sangat banyak, anak bisa belajar dari bermain dengan sportif, jujur, meningkatkan jiwa sosial, belajar bekerja sama, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan imajinasi.

Menurut Muskanan (2015) mengemukakan:

Motivasi olahraga adalah aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui atlet yang harus diberi motivasi.

Singgih D. Gunarsa, et.al., (1987) menyatakan bahwa:

Motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri individual yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder; dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyaknya ahli setuju membagi menjadi dua yaitu motivasi intrinstik dan motivasi ekstrinstik.

Chooi et al., (2019) menyatakan bahwa :

Obesitas berdampak buruk hampir semua fungsi fisiologis tubuh dan terdiri dari ancaman kesehatan masyarakat. Ini meningkatkan risiko mengembangkan banyak penyakit kondisi, seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanker, berbagai gangguan muskuloskeletal, dan kesehatan mental yang buruk, yang semuanya memiliki efek negatif pada kualitas hidup, produktivitas kerja, dan biaya kesehatan.

Sedangkan menurut World Health Organization, (2018) “Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan”. “Pengeluaran energi telah menjadi sangat rendah sehingga sulit untuk mencocokkan dengan tingkat asupan energi yang tinggi, terutama di lingkungan di mana makanan yang tinggi kalori, lezat, dan murah sangat lazim didapatkan” (Hill & Wyatt, 2005). Berawal dari asupan makanan yang tidak sehat dan asupan makanan tersebut tidak di kontrol jumlahnya atau berlebihan dan tidak di batasi, sehingga menjadi suatu kebiasaan memakan makanan yang tidak sehat dan membuat ketagihan, hal ini menimbulkan dampak negatif untuk tubuh.

Asupan gizi yang sehat sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembangnya otak maupun badan. Jika asupan gizi tidak sehat, maka akan berdampak buruk pada kinerja otak dan tubuh. Asupan gizi yang baik bukan hanya berfungsi untuk tumbuh kembangnya otak, tetapi jika terus-terusan anak di berikan asupan gizi yang baik, maka anak akan terbiasa memakan makanan yang bergizi dan akan menghasilkan kecerdasan pada otak anak dan anak dapat bertumbuh dengan sehat, tidak memiliki berat badan yang berlebihan atau bisa disebut dengan obesitas (World Health Organization, 2018; Hill & Wyatt, 2005) .

Hal ini sangat berdampak pada Kesehatan tubuh. Seringnya memakan makanan yang tidak sehat dan kurang nya melakukan aktivitas fisik, maka asupan makanan tersebut akan menjadi lemak yang tidak bermanfaat, artinya energi dari asupan itu tidak terbuang maka akan menjadi menumpuk. Jika pola hidup tidak sehat ini terus-terusan dilakukan, seiring berjalannya waktu tanpa disadari tubuh akan perlahan membesar melebihi batas normal atau melebihi BMI (body mass index), hal ini akan menyebabkan obesitas itu terjadi. Semuanya bisa terkena obesitas, tidak melihat umur ataupun gender, ada penelitian yang mengaitkannya pada kemungkinan obesitas pada anak cukup tinggi (Lagarde & LeBlanc, 2010).

Dinar Najibillah HR, 2021

ANALISIS TINGKAT MOTIVASI OLAHRAGA SISWA OBESITAS PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMAN 7 BANDUNG

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

Penyebab utama terjadinya obesitas yaitu ketidak seimbangan antara asupan energi (Betty et al., 2004).

“Motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan atau pemberian daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif, dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan. Motivasi dalam manajemen hanya ditunjukkan pada sumber daya manusia umumnya dan bawahan khususnya. Pentingnya motivasi karena motivasi adalah hal yang menyebabkan, menyalurkan, dan mendukung perilaku manusia, supaya mau bekerja giat dan antusias mencapai hasil yang optimal” (Habibi, 2005).

Motivasi terjadi jika seseorang mempunyai suatu tujuan yang sangat diinginkannya, yang mana keinginan tersebut harus tercapai itu artinya ia memiliki dorongan entah itu dari lingkungan ataupun dari diri sendiri. Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Banyak peserta didik yang tidak berkembang dalam belajar karena kurangnya motivasi yang dapat mendorong semangat peserta didik dalam belajar (Sadirman, 1986). Selain itu Marantidou et al., (2007) menambahkan “Motivasi merupakan daya penggerak psikis dari dalam diri seseorang untuk dapat melakukan kegiatan dan menambah ketrampilan, dan pengalaman”.

Lingkungan sangat mempengaruhi adanya motivasi itu terjadi. Motivasi sangat dibutuhkan oleh siapapun itu, tidak melihat gender ataupun umur, balita, anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan manula pun membutuhkan motivasi. Terutama terhadap anak ketika menuju remaja, disanalah gejala rasa keingintahuan anak terjadi, dampaknya ada yang menimbulkan negative maupun positif. Anak remaja harus dibimbing, karena jika tidak maka akan menimbulkan dampak negative, tergantung apa yang di perbuatnya. Maka disinilah peran guru sangat penting dalam motivasi bukan hanya orang tua dari siswa. Semua mata pelajaran mengajarkan dorongan motivasi agar anak berkembang menjadi lebih baik. Tetapi dalam mata pelajaran penjas sangat di butuhkan motivasi yang lebih tinggi daripada mata pelajaran lainnya. Karena pada pembelajaran penjas ini bukan hanya pengetahuan siswa saja yang dibutuhkan, tetapi aktivitas jasmani maupun aktivitas

fisik ini berperan penting dalam pelajaran penjas ini, sehingga motivasi siswa terhadap penjas sangat penting (Habibi, 2005; Marantidou et al., 2007).

Dalam pembelajaran penjas dapat mendorong motivasi siswa agar memiliki pola hidup sehat, sehingga siswa memiliki jiwa raga yang sehat, serta memiliki tubuh yang ideal dan tidak obesitas. Menurut WHO, (2020) “Di negara berkembang obesitas lebih sering terjadi pada orang dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi, mereka yang tinggal di daerah perkotaan”. Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan cukup tinggi. Berdasarkan UNICEF, (2012) Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%. Lebih dari separuh obesitas pada masa anak-anak dan remaja akan tetap menjadi obesitas pada masa dewasa dengan berbagai dampak buruk terhadap kesehatan (Wang et al., 2011). Kern et al., (2009) mengatakan aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan, namun tak banyak yang tahu mengapa manusia atau hewan obesitas jarang aktif. Pendidikan Jasmani jelas tidak dapat dengan sendirinya memenuhi kebutuhan aktivitas fisik orang muda atau tidak dapat atau tidak boleh dianggap bertanggung jawab untuk mengurangi obesitas. Sebaliknya, perannya harus merangsang minat, kesenangan, pengetahuan, pemahaman, kompetensi dan kepercayaan diri dalam aktivitas fisik dan olahraga untuk kesehatan dan kesejahteraan (Fox et al., 2004). Berdasarkan anggapan di atas, hal ini menjadi permasalahan. Motivasi anak untuk melakukan olahraga Latar belakang masalah yang dapat diuraikan di atas dapat di simpulkan beberapa masalah terkait motivasi siswa yang memiliki berat badan kategori obesitas dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah SMA Negeri 7 Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, dapat didefinisikan masalah bagaimana motivasi olahraga antara siswa yang memiliki berat badan kategori obesitas dengan siswa yang memiliki berat badan kategori ideal saat mengikuti pembelajaran penjas di SMA Negeri 7 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui hasil dari motivasi olahraga siswa yang memiliki berat badan kategori

obesitas dengan siswa yang memiliki berat badan kategori ideal saat mengikuti pembelajaran penjas di SMA Negeri 7 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1) Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dari teori-teori pendidikan jasmani.
- b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka bagi penelitian lain.

2) Manfaat Praktis

- a) Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang motivasi olahraga siswa yang memiliki berat badan kategori obesitas terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SMA.
- b) Guru pendidikan jasmani dapat mengetahui bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa yang memiliki berat badan kategori obesitas dengan siswa yang memiliki berat badan kategori ideal.